目 录

上篇 技法

下篇 理念



技法

上篇

通过下面的论述可以知道，截拳道搏击时的方式方法是随心所欲的，搏击者于千变万化之中运用各种技法达到自己的目的。但是，千变万化不离其宗，也就是在搏击时根据临场情况，自如运用搏击的基本方法。为了便于截拳道爱好者练好实战搏击，下面将截拳道搏击时遇到的实战情况分别进行战例讲述。按照这些实战战例进行练习，势必会起到事半功倍的训练效果，有助于你早日成为截拳道搏击高手。

第一节　截拳道拳搏技法

截拳道搏击时最直接的方法就是拳搏，即利用手法与对手进行搏斗。其搏击手法主要包括直冲拳、勾摆拳、反背拳和手掌等，这些方法是李小龙在中国传统武术搏击方法的基础上，结合了拳击、跆拳道、空手道、泰拳等武技的优秀方法发展形成的，并灵活地运用于搏击实战之中。

截拳道搏击时手法的运用，一定要根据临场的实际情况灵活、迅速地进行，既要有灵活多变的搏击技术，又要有丰富的实战经验和多变的战术，根据实际需要和自己的优势特点与对手进行搏斗。在利用直冲拳时，引诱式攻击可以扰乱对方的思路、刺探对方的虚实，迫使对方产生防卫性的反应而出现漏洞，进而为自己的进攻创造有利条件。一旦利用直冲拳进行进攻时，就要发挥这种拳法动作简捷快速、有力准确的优势，抢远击近，全力进攻。利用勾摆拳可以给近身的对手以重创，头部两侧面、腹部等都是这种拳法的主要攻击目标。掌法是截拳道搏击时进攻兼防守的有效方法之一，砍、劈、拍、格、按等掌法将攻防形式体现在截拳道搏击之中，具有咏春拳的技法特色，并具有良好的攻防效果。下面专门介绍截拳道搏击时常见的拳搏方法。虽然截拳道搏击讲究不拘一格，但是熟练这些搏击技法可以迅速提高你的拳搏能力，还可以通过这些方法激发你的灵感，起到抛砖引玉的作用。

一、左掌格挡右直冲拳击敌头部

[图 1] 准备姿势开始;





[图2] 对手左、右直冲拳依次进攻我头部;

[图3] 用左掌快速连续向内，向下格挡对手的右臂和左臂；





[图4] 随即，迅速用右直冲拳猛击对手的头部，重创对手。

动作要点：左手格挡要准确、短促、有力，动作幅度不宜大，改变来拳法方向即可；切忌大幅度向内、向下格挡，以免自己左侧出现漏洞。几乎在格挡对手的同时，以最快的速度将右直冲拳打向对手的头部，出拳要果断、迅速、准确、有力。

二、右外格左内压右直冲拳击敌头部



[图5] 对手左直冲拳打我面部，用右掌从内向外、向下格挡对手的左臂。



[图6] 紧接着，对手用右直冲拳攻击我腹部，我用左掌从外向内、向下按压对手的右臂；



[图 7] 同时，右臂微屈收右拳；



[图8] 迅速用右直冲拳猛击对手头部。

动作要点：右掌格挡幅度不宜大，要向下用力；左掌按压，要向内、向下用力，最好将对手的右臂按压在其左臂之上，以自己的一手臂控制对手的两手臂。左手按压的同时，用右直冲拳攻击。格挡、按压、出拳进攻要连贯准确，果断有力。

三、右内压左外格右直冲拳击敌头部

[图 9] 准备姿势开始，对手左直冲拳从中路攻击我头部；





[图 10] 我即用右掌从外向内、向下格挡按压对手左臂。



[图 11] 对手紧接着用右直冲拳攻击，我用左掌从内向外格挡；



[图 12] 同时迅速用右直冲拳猛击对手头部。

动作要点：准确观察，若对手左拳从中路进攻，可用右臂从外向内按压，如果对手拳路是偏右侧打来，就不要用这种方法防守，以免漏防。左臂格挡的同时，一定要以最快的速度出右直冲拳，不给对手反应的机会，将敌重创。

四、左格挡破拿臂右直冲拳击敌面部



[图 13] 对手左直冲拳攻击我头部;



[图 14] 我即用左掌从内向外格挡;



［图 15］对手乘势抓住我左手腕和肘关节，企图用擒拿方法将我拿住；



［图 16］我立即左臂撑紧，同时以左臂做掩护，迅速用右直冲拳击对手面部。

动作要点：左手掌格挡时，不要将肘关节抬得太高。一旦肘关节被对方拿住时，要迅速撑紧自己的左臂，以力相抗，同时以最快的速度和隐蔽的攻击动作反击，不给对手发力进攻的机会。反击时右拳要以最快的速度沿最短的路线攻击，从左臂上下攻击都行。

五、右拳连击接左直冲拳击敌面部



[图 17] 主动用右直冲拳打向对方面部；



[图 18] 右直冲拳再次打向对方面部，迫使对手连续防守；



[图 19] 抓住对方连续防守后身体还未完全平衡的瞬间……



[图 20] 迅速用左直冲拳猛击对手面部。

动作要点：这是一种连续的拳法进攻动作，前面两拳的进攻可以是直接的发力进攻，也可以是虚实结合的佯攻，目的是直接打击对手或者给对手造成防守上的漏洞，为自己后面的进攻创造条件。当对手意识集中于防守而身体姿势不平衡时，是最好的进攻时机，不可错过。

六、右拳连击接左摆拳击敌头部



[图 21] 主动用右直冲拳攻对手胸部;



[图 22] 右拳略回收立即用右摆拳攻击对手的头部;



[图 23] 在对手忙于应付的瞬间……



[图 24] 立即用左摆拳猛击对手头部右侧。

动作要点：右直冲拳速度要快，吸引对手的注意力到自己的右拳上。不管击中与否都迅速回收，并马上摆拳打击对手头部左侧。在对手防守自己右拳时，迅速用左摆拳攻击。出拳要迅速果断，打对方猝不及防。

七、右左拳连攻接右直拳击敌面部



[图 25] 主动用右直冲拳攻击对手头部，迫使对手防守；



[图 26] 在对手防我右拳的瞬间，迅速左直冲拳打击对手的头部，再迫使对手尽力去躲闪和防守；



[图 27] 在对手身体和反应还没有调整好时……



[图28] 迅速用右直冲拳猛击对手的面部。

动作要领：前两拳间隙一定要小，在对手忙于躲闪和防守时，抓住有利时机，迅速用右直拳猛攻。连续3次进攻要连贯迅速，果断有力。

八、左右拳连攻接右摆拳击敌头部



［图29］主动用右直冲拳攻击对手头部；



［图 30］再用左直冲拳连续攻击对手头部，使对手忙于防守；



[图 31] 乘对手阵脚未稳;

[图 32] 迅速右摆拳攻击对手头部左侧。



动作要领: 直冲拳进攻时，左右拳的连接要迅速果断，直接攻击对手头部，吸引对手的注意力。在对手忙于防守而出现漏洞时，迅速用右摆拳攻击。

九、反背拳击面防右直拳接左右直冲拳击腹部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右反背拳打击对手面部。
[图 2] 对手用右臂向外格挡并右直冲拳攻击我头部。
[图 3] 我用左臂从内向外格挡来拳
[图 4] 同时，迅速用右直冲拳猛击对手胸部
[图 5、图 6] 紧接着用左右直冲拳连续攻击对手腹部。

动作要领:反背出拳动作要快速有力，直接反击对手面部。对手格挡后进行反击时，自己在身体重心略后移的同时，进行格挡防守和右直拳打击。左右直冲拳连击一定要快速果断，不给对手反应的机会。

十、假动作攻面部接左右勾摆拳击敌腹部



[图 1] 先右直冲拳佯攻对手面部;



[图 2] 迫使对手防守的瞬间……



[图 3] 迅速左勾摆拳攻击对手腹部;



[图4] 再连续用右勾摆拳攻击对手腹部。

动作要领: 佯攻，动作要逼真，且要直接打向面部，吸引对手的注意力。当对手真的要防守时，立即改用左右勾摆拳连击，将对手重创。

十一、右左直冲拳击腹右勾摆拳击头部



[图 1] 对手右直冲拳攻击我头部，我即用左臂从内向外格挡；



[图 2] 同时迅速右直冲拳攻击对手腹部；



[图 3] 之后，左直冲拳连续攻击，在对手遭受打击尚未反应的瞬间……



[图 4] 马上右勾摆拳攻其头部左侧。

动作要领：面对进攻，不要后退，而是主动迎前，用左臂格挡，改变来拳的进攻方向。同时，快速用右、左直冲拳攻击对手腹部。

十二、右直冲拳转身摆肘接右上勾拳



[图 1] 右直冲拳打击对手面部；



[图 2] 对手防守时，迅速向左后转身；



[图 3] 用左肘关节向后摆动攻击对手头部;



[图 4] 随身体转正，顺势右上勾拳猛击对手颌部。

动作要领：右直冲拳以对手的面部为目标，能击中最好，一击不中时，迅速转身后摆肘再攻。不论是否击中，都要顺势用右上勾拳打击。

十三、格挡右直冲拳反背拳反击接左右勾拳



[图 1] 对手右直冲拳攻击我面部，即用右臂从内向外格挡；



[图 2] 之后的瞬间，用右手反背拳打击对手面部；



[图 3] 随即左勾拳攻击对手腹部;

[图 4] 再连续右勾拳攻击。



动作要领: 右臂要从内向外、向下格挡, 有挡压的动作, 之后直接向前上伸展, 用右反背拳打击对手的面部; 不等对手反应过来, 自己迅速用左右勾拳打击对手腹部。

十四、冲拳连攻防守反击左右直冲拳击敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图3]



[图4]

[图1] 右直拳攻击对手胸部，迫对手格挡；

[图2] 右拳略回收，再一次直拳打向对手面部，迫使对手进行上位的格挡防守；

[图3] 对手防守后右直冲拳反击，我上体略回撤，同时右手向下挡压；

[图4] 并用左直冲拳反击对手面部；

[图5] 之后顺势向下压挡对手右臂；

[图6] 同时右直冲拳打击对手面部。

动作要领：直冲拳进攻时，拳法要快速灵活，先打胸部，随即改变方向攻击面部。对手反击时，自己随着上体略后移做压挡防守，随后的反击时，右左直冲拳要连续迅速。能够用一手压住对手的手臂进行攻击，击打的效果更好。

十五、右直冲拳进攻防守反击左右直冲拳



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



［图 3］



［图 4］

［图 1］ 右直冲拳攻击对手面部，迫对手格挡；

［图 2］ 对手在格挡的瞬间直接左直冲拳攻击我头部；

［图 3］ 我随着身体略后撤，用右臂向外、向下格挡；

［图 4］ 在格挡动作即将完成的瞬间，我重心迅速前移，顺势左直冲拳攻击对手面部；

［图 5］ 对手躲闪后再次右直冲拳攻击我面部，我用打出的左手向内、向下压挡；

［图 6］ 同时右直冲拳反击对手面部图。

> 动作要领：主动进攻时要时刻注意对手的反击意图，当对手防守反击时，最好的方法就是身体略后撤，用已经打出去的手格挡。一旦格挡成功，就要不失时机地用直冲拳反击。

十六、冲拳进攻防守反击左冲拳右反背拳



[图 1] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡；



[图 2] 对手格挡我的右臂后，直接用左直冲拳攻击我腹部；



[图 3] 收右臂向下、向外格挡；



[图 4] 同时，左直冲拳攻击对手面部；



[图5] 攻击后顺势向下按压对手左臂；



[图 6] 用右反背拳打击对手面部。

动作要领：进攻出拳要快速准确，最好不让对手防守成功。当对手防守反攻击时，身体后撤同时屈肘收右臂，用小臂向下向外格挡。与此同时，迅速用左拳攻击，击打后顺势向下，由拳变掌抓住并按压对手左臂，右反背拳同时打出。右臂格挡、左拳攻击、左手下按和右拳反击四个动作一定要迅速连贯，一气呵成。

第二节　截拳道主动攻击技法

截拳道搏击的精髓在于利用简捷的技法战胜对手，而战胜对手最直接有效的方法就是主动攻击、打对方一个猝不及防，在其忙于应付的瞬间战胜他。

截拳道搏击时的主动攻击技法，包括主动用拳法进攻、用腿法进攻、用拳法结合腿法进攻等形式。因为搏击时主动攻击的方法多种多样，而且要根据临场的实际情况随机应变，所以多掌握几种主动攻击技法，对于一名截拳道搏击爱好者来说是非常必要的。我们这里介绍的搏击精髓技法，就是将最常用、最直接、最有效的方法告诉截拳道搏击爱好者，按照这些精选、易学、实战效果好的搏击方法进行训练和实战，必将收到良好的训练效果，对提高截拳道搏击爱好者的搏击技能和实战水平，可起到事半功倍的效果。

一、右直冲拳接低侧踢腿



[图 1] 右直冲拳攻击对手头部；



[图 2] 迫使对手防守；



[图3] 在对手注意力尚未转移时，迅速提起右腿；



[图4] 侧踢对手左膝关节。

动作要领：出拳要迅速准确，直接打向对手的面部，不论打中与否，都会吸引对手注意力。随即，自己迅速起腿踢击对手左膝关节。起腿侧踢时，起腿与踢腿的动作要越连贯，越快越好。

二、直接侧踢敌膝关节



[图 1]



[图 3]



[图 3]

[图 1] 准备姿势开始;

[图 2] 一旦有机可乘，即主动向前垫步迅速接近对手，同时起右腿;

[图 3] 随身体前移顺势用右侧踢腿踢击对手左膝关节。

动作要领：介绍这种方法的目的，就是因为它最直接有效，突然接近使对手暂时处于忙乱状态，这时起腿突袭，对手不易判断进攻的目标。如果速度快，非常容易得手。

三、踩踢左脚接右直冲拳和右侧踢腿攻敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图3]



[图4]

[图1] 准备姿势开始;
[图2] 主动迅速接近对手,用右脚踩踢对手左脚背部;
[图3] 几乎与此同时,用右直冲拳打击对手的面部;
[图4] 紧接着我垫步追近、顺势起右腿;
[图5] 侧踢对手头部。

动作要领:踩踢的动作要迅速果断,当对手将注意力集中到脚下时,快速用右拳攻击对手面部,这时非常容易击中。不论是否击中,右拳打出后都要迅速垫步接近对手,同时起腿攻击。一定要注意,踩踢、右直冲拳和垫步右侧踢腿三个进攻动作要连贯迅速,不给对手任何机会。

四、右直冲拳攻头接右侧踢腹部



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手防守或后退;



[图3] 紧接着迅速垫步靠近对手，同时起右腿；



[图4] 侧踢对手的腹部。

动作要领：第一拳可以是真攻，也可以是虚晃。真攻要起到打击的作用，诱敌要将对手的注意力吸引到防守上。完成上述动作后，不要有任何停顿，迅速垫步起腿侧踢。拳和腿的连贯性越好，越能够有效打击对手。

五、右直冲拳攻头接右鞭腿踢头



[图 1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手防守或躲闪；



[图 2] 同时，我迅速垫步接近对手；



［图 3］顺势提膝；



［图 4］起右鞭腿踢击对手头部。

动作要领：冲拳进攻要直接、快速地到达对手面部，能够打中最好，不然也要吸引对手的注意力。完成右拳进攻的瞬间，一定要快速垫左脚向前，起右鞭腿踢击。右直冲拳、垫步起右鞭腿的动作要迅速连贯，特别要注意起腿时与对手的距离，以利于自己鞭腿好发力。

六、右左直冲拳连攻接右侧踢腿攻敌腹部



[图 1] 右直冲拳攻击对手的面部，迫使对手防守；

[图 2] 动作不停，继续用左直冲拳攻击对手面部，使其忙于防守或躲闪；





[图 3] 随着冲拳的连续进攻，迅速垫步跟近，同时起右腿；



[图 4] 侧踢对手的腹部。

动作要领：用左右直冲拳连续进攻时，出拳的准确性、连续性要强。在对手尚未反应的瞬间，自己要果断、迅速地接近对手，用右侧踢腿攻击对手的腹部。右腿踢出时要屈伸有力，力达足底。

七、右左直冲拳连攻接前踢腿踢胸部



[图1]



[图2]



[图5]



[图3]



[图4]

[图1] 右直冲拳攻击对手面部、迫使对手格挡;

[图2] 继续用左直冲拳攻击对手面部，使对手忙于防守或者躲闪;

[图3] 随即不给对手喘息的机会，迅速垫步跟近，顺势提膝;

[图4、图5] 用右前踢腿攻击对手胸部图。

> 动作要领：冲拳连续进攻时，要准确、连贯、有力，迫使对手忙于招架。在对手手忙脚乱之际，迅速果断地踢击对手胸部。前踢时的力量一直向前，直透对手胸部。

八、右直冲拳接右侧下踢再接右侧上踢



[图1] 右直冲拳攻对手头部，迫使对手格挡；



[图 2] 与此同时，左脚向前垫步支撑，用右腿侧踢对手膝关节；



[图 3] 随即右腿略回收，但不落地；



[图4] 迅速侧踢对手面部。

动作要领：第一拳可以是实攻，也可以是佯攻，目的是转移对手的注意力。用拳进攻将对手注意力吸引到自己的拳上时，用侧踢腿又将对手的注意力吸引到下面，此时迅速踢击对手面部。注意两次侧踢腿高度的变化，做到准确有力、变化迅速，不给对手反应的机会。

九、右左直冲拳攻头部接右侧踹敌腹部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 准备姿势开始;
[图 2] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡;
[图 3] 动作不停，继续用左直冲拳攻击对手面部，使对手忙于格挡或者躲闪;
[图 4] 随即前跨左脚接近对手;
[图 5] 顺势起右腿;
[图 6] 侧踹对手腹部。

动作要领：右左直冲拳要连贯迅速，直接打向对手面部。要敢于追着攻，跨步接近，对手注意力集中在拳上时，果断起腿。拳与踹腿动作一定要连贯迅速。

十、右直冲拳接右鞭腿踢敌头部



[图 1] 右直冲拳攻击对手面部、迫使对手格挡;



[图 2] 同时左脚向前垫步并左支撑;



[图 3] 顺势提膝;



[图 4] 起右鞭腿踢击对手头部。

动作要领: 当对手注意力集中到防守上时，要迅速果断地用右鞭腿攻击对手。右直冲拳连接右鞭腿的动作要连贯、快捷，要敢于起高腿重击对手的头部。

十一、右左直冲拳接左鞭腿击敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右直冲拳打击对手面部，迫使对手防守；

[图 2] 随着身体重心前移，继续用左直冲拳攻击对手面部，迫使对手防守或者躲闪；

[图 3] 在对手忙于防守或者躲闪的忙乱之时；

[图 4、图 5] 迅速起左鞭腿攻击对手头部。

动作要领：右左直冲拳进攻的连续性要好，不给对手喘息。利用对手忙于防守的瞬间，迅速用左鞭腿攻击。一定要注意，起鞭腿时要准确判断与对方的距离，以利于有效发挥边腿的攻击作用。

十二、右直冲拳接右勾摆腿攻敌头部



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡;



[图 3] 随即左脚向前垫步;



[图4] 起右勾摆腿攻击对手头部。

动作要领: 先用右直冲拳攻击，吸引对手的注意力; 随后的垫步近身，起腿勾摆动作迅速果断，用右脚底部从左向右勾踢摆动，打击对手的头部右侧。起腿勾踢时，一定要保持身体重心的平稳，并用力勾摆小腿。

十三、左直冲拳接左鞭腿攻敌肋部



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 左直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡;



[图 3] 当对手的注意力放在防守时，迅速重心前移，顺势提膝；



[图 4] 起左鞭腿打击对手右肋部。

动作要领：左直冲拳进攻可虚可实，实际进攻时要有速度和打击力度，能够直接重创对手最好；利用假动作要有真实性，吸引对手的注意力。左鞭腿进攻要迅速有力，转体、起腿、鞭踢动作一气呵成，重击对手的肋部。左直冲拳、左鞭腿的连续动作要快速准确，连贯简捷，以利于有效打击对手。

十四、右直冲拳接转身侧踹敌腹部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]　　　　　　　　　　[图 4]

[图 1] 准备姿势开始;
[图 2] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡;
[图 3] 在对手进行防守的瞬间，迅速向左后方转体;
[图 4] 顺势起左腿;
[图 5] 向左侧后方侧踹对手腹部。

> 动作要领：出拳的速度要快，对准对手面部，吸引对手的注意力。转体的过程中出腿侧踹的隐蔽性较好，但一定要保证踹出方向的准确，以便能够直接踹中目标。

十五、右直冲拳接转身后旋踢击敌头部



[图1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；



[图2] 在对手防守的瞬间，迅速向左后方转体；



[图 3] 同时起左腿；



[图4] 后旋踢对手头部。

动作要领：右直冲拳或直接打击对手，或吸引对手的注意力，为进攻创造机会。转身后旋踢时，一定要保持身体重心稳定，转体、起腿、后旋踢动作连贯迅速，在对手尚未做出反应的瞬间予以打击。

十六、左直冲拳接转身后旋踢敌头部



[图 1] 左直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡;



[图 2] 随对手格挡的用力方向，向右后转身;



[图 3] 同时起右腿;



[图 4] 向右后上方旋踢，对手头部右侧。

动作要领：当左直冲拳被对手向内格挡时，顺势起腿向右后上方做旋踢。注意保持好与对手的距离。转身、起腿、旋踢动作要连贯快速，利用转体和后旋腿的惯性将力量发出。在旋踢和旋踢后都要保持身体平衡。

十七、左直冲拳接撤步转身后旋踢击敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 准备姿势开始；

[图 2] 左直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；

[图 3] 随即左脚向前跨步作做进攻；

[图 4] 随后迅速后撤步远离对手，造成对手判断失误，诱其追近；

[图 5] 在对手向前追近的刹那，我迅速向左后转体；

[图 6] 起左腿旋踢对手头部左侧图。

动作要领：左拳进攻影响对手后，有意地向前跨步并立即向后撤步，使对手产生判断上的错误，误以为自己退缩而追击。自己在撤步后顺势向左后转身起腿旋踢攻击。注意脚步移动的方向和速度，要快速轻捷，时刻保持灵活性。拳攻、上步、撤步、转身和旋踢动作要连贯迅速，节奏鲜明，使对手在不明自己意图的情况下受到打击。

十八、右直冲拳接右侧踹敌膝部和头部



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡;



[图 3] 在对手防守的瞬间，向前垫步，同时起右脚侧踢对手膝关节，随即略收右腿；



[图 4] 又迅速侧踢对手头部。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。当对手防守时，迅速垫步、侧踢腿；当对手的注意力转移到下面时，迅速侧踢头部，使对手防不胜防。

十九、右直冲拳接右侧踢敌腿部



[图 1] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡；



[图 2] 在对手格当的瞬间，迅速向前垫步接近，同时侧踢对手膝关节；



［图 3］当对手向后撤步躲闪时，我再一次向前垫步；



［图 4］同时顺势侧踢对手大腿。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。当对手防守时，迅速垫侧踢。如果对手向后撤步躲闪，要如影随形迅速追上，继续侧踢腿攻击。注意拳攻、侧踢膝关节、垫步追近对手和再一次侧踢动作要连贯迅速，不给对手任何机会。连续进攻的过程中一定要保持身体平衡，使身体始终处在便于做动作状态。

二十、右直冲拳接侧踢膝关节鞭踢头部



[图1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；



[图2] 在对手格挡的同时，迅速向前垫步靠近，同时起右侧踢腿攻击对手膝关节；



[图 3] 当对手后撤躲闪时，再次垫步靠近；



[图 4] 同时顺势起右鞭腿攻击对手头部左侧。

动作要领：右直冲拳的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。在对手将注意力集中到防守上时，迅速接近，不失时机地用侧踢腿攻击。如果对手后撤，要果断跟近，用右鞭腿攻击。在连续追进的过程中，一定要保持身体平衡，动作要快捷，攻击要有力度。

二十一、右冲拳接右侧踢再接右勾摆腿



［图 1］右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；



［图 2］在对手格挡的同时，迅速前上步靠近，同时侧踢对手膝关节；



[图3] 侧踢后右腿略回收；



[图4] 右脚不落地，向上勾踢对手头部右侧。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。在对手将注意力集中到防守上时，迅速接近，同时不失时机地右侧踢腿攻击。不论踢中与否，右腿略回收后再次迅速向前上方踢出，用勾摆腿法自左向右勾踢对手的头部。勾踢时右小腿由伸直突然屈膝后勾，用足底打击对手头部右侧。

二十二、左冲拳接右鞭腿再接侧踹腿



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 准备姿势开始;

[图 2] 左直冲拳攻击对手头部、迫使对手格挡;

[图 3] 在对手格挡的瞬间、迅速向前跨步接近、同时起右鞭腿攻击对手头部左侧;

[图 4] 右鞭腿攻击后顺势屈膝回收但不落地;

[图 5] 然后再次向侧后踹出、攻击对手腹部图。

> 动作要领: 左直冲拳的目的是吸引对手的注意力, 因此左直冲可虚可实。在对手将注意力集中到防守上时, 要迅速接近, 同时用右鞭腿攻击, 再收腿向侧后踹出。右直冲拳、右鞭腿和侧后踹腿动作要连贯迅速, 目标准确。

二十三、勾踢腿接侧踹腿攻敌腹部



[图 1] 准备姿势开始;



[图2] 右脚向前下方勾踢对手的左脚踝，使对手失去重心、;



[图3] 对方防守或者躲勾踢腿时，顺势将右腿回收体侧，但不落地；



[图4] 再一次将收紧的右腿用力向侧后方踹出，攻击对手腹部。

动作要领：用勾踢腿攻对手左脚时，腿要伸直，脚尖向内勾紧勾对手的左踝关节，不要勾踢小腿以上部位，以免影响勾踢的效果。勾踢后要收紧右腿，保持身体平衡，但是不要停留，而是迅速伸直右腿，向侧后方踹出。勾踢、收腿、侧踢动作要连贯迅速，保持身体的进攻姿势。

二十四、右直冲拳接前踢再接右鞭腿



[图1] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡；



[图2] 当对手注意防守时，迅速提起右腿前踢对手腹部；



【图 3】前踢完成后，右腿略屈膝回收；



【图 4】随着身体略向左转，突然伸膝向上用鞭腿攻击对手头部左侧。

动作要领：这是一组右直冲拳接前踢腿踢腹，再接右鞭腿踢头的连续进攻组合。用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。在对手将注意力集中到防守上时，要迅速接近，同时迅速起右腿前踢。前踢后右腿屈膝回收，但是不要下落，随身略左转再次用右腿鞭攻击。前踢腿接右鞭腿的动作要协调连贯，迅速准确，并注意保持身体的平衡，利用转体、摆腿的合力将鞭打动作完成。

二十五、右直冲拳接右侧踹再接右侧踹



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡;



[图 3] 在对手格挡的同时，迅速上步靠近，同时侧踢对手膝关节；侧踢后，右腿略回收；



[图 4] 随上体略向左侧倾，再次向右侧上方踢出，攻击对手下颌部。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。当对手防守时，迅速垫步，同时侧踢。当对手的注意力刚转移下面时，我略收回的右腿再次向右侧上方踢出。

二十六、右冲拳接侧踢再接转身后踢



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]　　　　　　　　[图 4]

[图 1] 准备姿势开始;
[图 2] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡;
[图 3] 在对手格挡同时，迅速向前上步靠近，侧踢对手膝关节;
[图 4] 侧踢后右脚向前落地;
[图 5] 顺势向左后转身;
[图 6] 同时左腿后踢对手下颌部。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。在对手将注意力集中到防守上时，要迅速接近，不失时机地用侧踢腿攻击。踢膝后右脚前落，顺势做向左后的转体动作，并迅速提起左腿向位于自己侧后方的对手颔部猛踢。

二十七、右直冲拳接侧踢再接转身后旋踢



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右直冲拳攻击对手面部，迫使对手格挡；
[图2] 当对手注意防守时，迅速提起右腿侧踢对手腹部；
[图 3] 侧踢动作完成后，右脚顺势向前落下；
[图 4] 同时身体重心前移并向左后方转体；
[图 5] 在转体的过程中，后旋踢对手头部左侧。

动作要领：用右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，可虚可实。当对手防守时，迅速垫步接近，同时侧踢。侧踢后右脚顺势前落，随即向左后方转体，同时用后旋踢攻击。在腿法的变化过程中，保持步法的灵活性，使自己始终处于便于攻防状态。

二十八、右直冲拳接右侧踹再接左鞭腿



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；

[图 2] 在对手注意力集中于防守的瞬间，向前垫步，同时起右脚；

[图 3] 侧踹对手腹部；

[图 4] 侧踹后顺势向前落地，迅速前移动重心；

[图 5] 同时起左鞭腿打击对手头部右侧。

> 动作要领：以右直冲拳攻击吸引对手的注意力，随后的垫步近身、起腿侧踹要迅速果断。右脚侧踹后顺势向前下落地，身体重心紧跟着向前移动，右脚支撑迅速用左鞭腿打击对手。注意：右脚侧踹、上步移重心和左鞭腿踢头的动作一定要连续迅速，果断有力，切忌拖泥带水。

二十九、右直冲拳接右侧踹再接左脚前蹬



[图1]　　[图2]



[图5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；
[图2] 在对手注意防守时向前垫步、起右脚侧踹对手腹部；
[图 3] 侧踹后顺势向前落地，重心迅速前移；
[图 4] 同时起左腿；
[图 5] 蹬击对手的头部。

> 动作要领：右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，为进攻创造机会。随后的垫步近身、起腿侧踹要迅速果断，左腿前蹬腿要蹬对手的下颌。

三十、右鞭腿接转身后旋踢攻敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]　　　　　　　　[图 4]

[图 1] 右鞭腿攻击对手头部，直接打击或者迫使对手进行防守；

[图 2] 右腿鞭打动作完成后、顺势向前下落地；

[图 3] 身体重心前移并向左后转身；

[图 4、图 5] 同时左腿向后上方旋踢对手头部。

动作要领：用右鞭腿进攻时，起腿、鞭打、发力动作要连贯快速，能够直接打中最好，一旦对手防守或者躲闪时，自己的右腿落地、转身、起左腿后旋踢动作一定要果断迅速，在对手反应不及的情况下打击他。两种腿法的连接需要良好的协调性和熟练性，因此必须在日常刻苦训练，才会熟能生巧。

三十一、右直冲拳接右前蹬再接左鞭腿



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 右直冲拳攻击对手头部，迫使对手格挡；
[图 2] 在对手注意防守时，迅速向前垫步、起右脚前蹬对手腹部；
[图 3] 右脚前蹬后顺势向前落地，重心迅速前移；
[图 4] 同时随身体略右转图；
[图 5] 起左鞭腿打击对手头部右侧。

动作要领：右直冲拳进攻的目的是吸引对手的注意力，为进攻创造机会。随后的垫步近身、起腿前蹬要迅速果断。用左鞭腿进攻时，一定要利用身体重心前移、向前上方提摆左腿、身体右转、鞭打小腿的的惯性力量，以最快的速度和最大的力量打击对手。

第三节 截拳道防守反击技法

在截拳道的搏击实战中，搏击双方的攻防是相互变化的，任何一方都不可能总是处于主动状态。所以，当对手处于主动而首先采取进攻措施时，自己必须具备防守反击的能力，务必熟练掌握多种防守反击的技法。要想尽可能多地熟练掌握防守反击的技法，自己就要在日常的实战训练中反复磨炼各种防守反击的技术，针对实战中经常遇到的各种情况，进行实战性的防守反击训练。

为了便于广大截拳道搏击爱好者练好防守反击的多种技术技巧，下面专门向大家介绍一些实战中经常出现的防守反击技术。这些技术的针对性和实际效果都很好，按照下列方法进行训练，肯定对提高你的防守反击能力有极大的帮助。由于下列方法的危险性很大，所以在实战训练时一定要注意安全，特别是在刚开始进行实战时必须有安全措施，有护具保障练习者的安全。熟练掌握这些防守反击的技术技巧，一定会对你成为截拳道搏击高手大有裨益。

一、防右直冲拳反击右直冲拳击敌头部



［图1］当对手用右直冲拳打我面部时，我用左臂从外向内格挡；



［图2］当接触到对手的瞬间，我左臂顺势下滑，抓住对手的右腕，同时用右直冲拳打击对手面部。

动作要领：左臂屈肘格挡要迅速，改变对手打拳的方向。在格挡的同时，左手顺势下滑，抓对手的手腕，用右拳打击。关键是要抓住腕，控制对手的右臂，这样反击才会重创对手。

二、压挡右直冲拳反击左右直冲拳击敌头部



[图1] 对手用右直冲拳攻击我面部；



[图2] 我用右小臂从外向内、向下压挡，并顺势抓住敌手腕，同时用左直冲拳反击对手面部；



[图3] 左拳打击后，顺势下落，用左臂压制对手右臂；



[图4] 同时用右直冲拳打击对手面部。

动作要领：用右小臂向内向下压挡对手的右臂要迅速，使对手的拳路改变。此时，一定要毫不犹豫地用左直冲拳反击。左拳打击后并不收回，而是向下压制对手的右臂。这时动作不要有任何停顿，继续用右直冲拳攻击。

三、格挡右左直冲拳反击左右直冲拳



[图1] 对手用右直冲拳打我头部，我用左臂从内向外格挡；



[图2] 对手再用左直冲拳攻击我头部，我用右臂从内向外格挡；



[图3] 此瞬间，我迅速用左直冲拳反击对手腹部；



[图4] 紧接着用右直冲拳打击对手头部。

动作要领：对于对手的连续直冲拳进攻，自己首先要保证防守效果，即不让对手打到自己。在此基础上，找空隙反击。连续格挡要准确有效，反击要迅速果断。几乎在左直冲拳打击对手腹部的同时，用右直冲拳打击对手面部，让对手猝不及防。因此连续格挡转入连续反击的每一个动作都要准确、迅速、有力。

四、格挡左直冲拳反击左右直冲拳击敌头部



[图 1] 对手用左直冲拳攻击我面部，我用左臂从外向内格挡；



[图 2] 同时，用右手抓住对手的左腕，随即用左直冲拳反击对手面部；



[图 3] 当对手用右手向下压防我左臂时，放开对手的左臂；



[图 4] 直接用右直冲拳打击对手头部。

动作要领：自己用左臂格挡时，右手要向上去抓对手的左臂；一旦抓住，就要毫不犹豫地用左直冲拳反击。当对手防守自己的左拳时，立即放开对手左臂，同时用右直冲拳攻击。

五、防左右直冲拳反击勾踢腿接左鞭腿



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 3]　　　　　　　　　　[图 4]

[图 1] 对手用左直冲拳攻击我头部，我用右臂从内向外格挡；
[图 2] 对手继续用右直冲拳攻击，我身体重心后移，躲过来拳；
[图 3] 当重心移到左腿上时，用右脚勾踢对手左脚；
[图 4] 一旦对手躲过勾踢腿，则右脚顺势向前落地；
[图 5] 随重心迅速前移，用左鞭腿打击对手头部右侧。

动作要领：对手左右拳连续进攻时，自己要用格挡和躲闪的方法进行防守。躲过对手的连续进攻后，迅速用勾踢腿进行反击。如果对手躲过勾踢时，要迅速向前起左鞭腿攻击。

六、格挡左鞭腿反击右侧踹敌膝关节



[图1] 对手用左鞭腿攻击我头部，右臂屈肘向外格挡；



[图2] 同时，我迅速向前垫步靠，用右侧踹腿反击对手右膝关节。

动作要领：格挡时右臂用力撑紧，不能放松。要在格挡的同时迅速靠近对手，同时顺势用右侧踹腿反击对手支撑腿的膝关节。这种格挡防守的同时进行的反击，效果非常好，关键是要敢于靠近对手做防守动作，而且反击的速度一定要快，在对手左腿尚未收回的瞬间完成。

七、格挡左鞭腿反击左鞭腿攻敌头部



[图1] 对手用左鞭腿攻击我头部，我用双臂向外格挡；



[图2] 同时，顺势向右转体，起左鞭腿反击对手头部右侧。

动作要领：要随着格挡动作向右转体，同时起左鞭腿反击对手的头部右侧。一定要注意：格挡防守、转体起腿、鞭腿反击动作要协调连贯、果断有力，不要给对手任何机会。

八、格挡左鞭腿反击右侧踹攻敌头部



[图 1] 对手用左鞭腿攻击我头部，我用右臂向外格挡，并顺势向下按压；



[图 2] 同时用右侧踹腿反击对手头部。

动作要领：要迅速垫步以左腿支撑，起右腿反击。注意：右臂格挡和向下按压的动作要连续果断，在按压的同时起右腿侧踹。

九、格挡右鞭腿反击后旋踢攻敌头部



[图1] 对手用右鞭腿攻击我头部时，我身体略左转，同时用双臂从内向外格挡；



[图2] 同时，随身体左转，顺势向左后转体360度，起左腿旋踢对手头部。

动作要领：格挡对手的右腿时，两臂要向左后用力，顺势进行左后转身后旋踢的反击动作。注意：在格挡后的转身时，要以右前脚掌为轴；格挡、转身、后旋踢三个动作一定要迅速连贯，并保持旋转时的身体平衡，适当调节与对手的距离。

十、格挡左鞭腿反击转身侧踢敌头部



[图1] 对手用左鞭腿攻击我头部，我用双臂从内向外格挡；并身体顺势向右后转身；



[图2] 同时起右腿向右侧后方侧踹，反击对手头部图。

动作要领：双臂格挡时，不要与对手的左腿硬撞，用力方向应是向右侧后方，这样既利于防守，又有利于转身进攻。转身时不要等到身体完全转正才起腿，而是在转到一半时就起腿反击，这样效果最好。注意：格挡、转身和侧踹三个动作要迅速连贯，一气呵成，切忌拖泥带水。

十一、躲闪左侧踹反击转身后扫腿



[图 1] 对手用左踹腿攻击我头部，我身体重心后移，躲过攻击；



[图 2] 同时身体下蹲，以右前脚掌为轴，左腿伸直向左后，扫踢对手支撑脚。

动作要领：用躲闪法防守时，一定要注意与对手保持的距离，而且要在躲闪的同时迅速下蹲，用后扫腿反击。做后扫腿动作时，左腿伸直、左脚贴紧地面扫动，幅度不宜过大，但是速度一定要快。

第四节　截拳道连环腿技法

连环腿是截拳道搏击的精髓技法之一，是人体艺术与搏击艺术的完美结合，熟练自如、变化多端、上下翻飞的腿法，不仅体现了搏击技巧的灵活多样性，而且还给人以艺术的美感，由于连环腿的作用是用于搏击，所以其训练和实战运用必须具有目的性和针对性，即要体现连环腿的攻防价值。因此，截拳道连环腿的攻击方法并不是随意的、简单的腿法组合，而是在实战中千锤百炼的组合而成的既简捷又具有实效的腿法，是截拳道搏击时最有效的攻击对手的腿法组合技法。

既然连环腿法是用来有效地攻击对手的技法，那么完全有必要在日常的训练中反复演练，因为即使是再有效、再完美的攻击方法，如果搏击者平时不能够熟练掌握，真正到实战时也发挥不了任何作用的。

下面专门向截拳道搏击爱好者介绍李小龙先生总结出的一部分连环腿技法。

虽然李小龙先生并不主张墨守成规，谆谆告诫搏击者不要用固定的技法去对付对手，但是对于大多数的截拳道搏击爱好者来说，他们并不具备他那样的搏击能力和身体条件。因此，搏击者完全有必要先按照固定的方式进行学习和训练，一旦能够在实战中自如地运用每一种学过的连环腿技法，那么也就能够随心所欲地变化，甚至根据临场情况，随意发挥，将熟练掌握的各种腿法运用出来，从而达到无拘无束、随心所欲的境界。

一、侧踹腹部接侧踹头部

[图 1] 提右脚，侧踹对手腹部；





[图 2] 右小腿略回收，再次迅速侧踹对手头部。

动作要领：起腿侧踹、回收小腿、展髋侧踹三个动作要迅速连贯，支撑腿用力保持身体平衡；目光要始终注视对手的反应，以把握好连续攻击的时机。

二、转身后旋踢接右侧踹腿再接转身后旋踢



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]　　　　　　[图 4]

[图 1] 准备姿势开始、左后转身：

[图 2、图 3] 同时后旋踢对手头部：

[图 4] 随着左脚落地，身体转正，顺势起右侧踹腿攻击对手腹部：

[图 5] 右脚侧踹后向前落地，同时顺势向左后方转体：

[图 6] 同时迅速起左腿旋踢对手头部。

> 动作要领：第一次用旋踢时转身的动作要突然，或者故意后退诱对手追赶，这时突然后旋踢，成功的机会很大。后旋踢后随着身体左转，左脚顺势落地，几乎在同时起右侧踹腿攻击。右脚侧踹后向前下方落地，并迅速向左后方转身，同时再次转身后旋踢攻击。第三次攻击时转身、旋踢几乎同时完成。要并保持身体的平衡，以保证攻击的力度。

三、右低侧踹接右高侧踹再接转身后旋踢




[图1]




[图2]




[图5]

[图6]



[图 3]



[图 4]

[图 1] 准备姿势开始;

[图 2] 右侧踹腿攻击对手膝关节;

[图 3] 右腿侧踹后屈膝收小腿，但不落地，而是略回收后再次向右侧上方踹出，攻击对手头部;

[图 4] 之后顺势向前下方落地;

[图 5] 同时迅速向左后方转身，起左腿;

[图 6] 旋踢对手头部。

> 动作要领：右侧踹攻击，出腿的速度要快，踹膝关节后收小腿接向侧上方侧踹的动作要连续果断，使对手来不及判断和做出有效的反应。高侧踹后不论踹中与否，随后的转身后旋踢必须迅速完成，以最快的速度和最大的力度攻击对手。

四、右侧踹接右鞭腿再接转身后旋踢



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 起右腿;



[图3] 侧踹对手膝关节;



[图 4] 屈膝回收
右小腿;



[图 5] 随着展髋向上起;



[图 6] 右鞭腿击对手头部左侧;



［图 7］之后向前落地，并顺势向左后方转体；



［图 8］同时起左腿旋踢对手头部右侧。

动作要领：侧踹、收小腿、右鞭腿三个动作要连贯快捷，身体平稳，鞭打有力度。鞭打后的转身后旋踢动作要顺势而做，转身快速，旋踢有力，利用转身、摆腿的惯性以最大的力量打出去。

五、连续低侧踹接转身后旋踢



[图1]



[图3]



[图 2]

[图 1] 准备姿势开始，侧踹腿攻击对手膝关节；

[图 2] 之后，右腿略回收后迅速再次侧踹对手膝关节；

[图 3] 随后，右脚向前下方落地，同时身体向左后旋转一周，转身后旋踢对手头部图。

动作要领：第一次侧踹可虚可实，右腿屈膝略回收，随即再次侧踹攻击，打对手一个猝不及防。随着右腿下落，身体向左后转身一周，同时旋踢动作要顺势而成。注意：连续低侧踹的动作要连贯快速，隐藏攻击的目的性；转身后旋踢时动作迅速平稳，利用转体、摆腿的力量攻击对手。

六、低侧踹接右勾摆踢接转身后旋踢再接侧踹



[图1] 准备姿势开始，

[图2] 提右腿侧踹对手膝关节；





[图 3] 右腿屈膝回收上提；右小腿向右后勾摆发力；



[图 4] 用足底攻击对手头部；



[图 5] 随后向前下方落地;



[图 6] 身体顺势向左后旋转一周;同时旋踢对手头部;



[图 7] 左腿顺势向前方落地，



[图 8] 随着身体左转约 90 度，左脚落地支撑，同时起右腿侧踹对手腹部。

动作要领：侧踹膝关节以吸引对手注意力，然后迅速向上用勾摆腿的方法攻击。之后的转体后旋踢再接转身侧踹，都要顺势而成。

七、左鞭腿接右鞭腿



[图 1] 准备姿势开始;



[图 2] 左鞭腿攻击对手胸部;



[图 3] 左腿向前下方落地，右脚蹬地随身体重心前移向前上方提起；



[图 4] 用鞭腿攻击对手头部。

动作要领：左腿的攻击高度要掌握在对手的胸部，胸部不易防守，或者必须采用较大动作的防守，对手因此会出现防守上的漏洞。左腿鞭打后要向前下方落地，几乎与此同时右腿蹬地向前上方踢出。注意：左鞭腿接右鞭腿时，身体重心的移动一定要和腿部动作协调一致，以利于进攻动作灵活的变化和增加攻击的准确性，加大打击力度。

八、侧踹腿接侧踹腿再接腾空侧踹腿



[图1]



[图3]



[图2]

[图1] 准备姿势开始，起右腿，踹对手腹部；

[图2] 屈膝收小腿，再次迅速侧踹对手胸部；

[图3] 随后向前下方落下，随着身体重心前移，换跳步右脚落地支撑，同时起左鞭腿攻击对手头部。

> 动作要领：用右侧踹腿攻击对手腹部时，速度要快，力量要大；踹出后回收的动作幅度不要过大，略回收后马上再一次踹出。右脚下落时左脚用力起跳，使两腿在空中有个交换过程，右脚落地的瞬间将左鞭腿踢出。换跳时要准确观察对手位置，并尽可能追近对手，以提高攻击效果。

九、右侧踹接后旋踢接右鞭腿再接后旋踢



[图1] 准备姿势开始;



[图2] 起右腿侧踹对手腹部;

[图 3] 之后向前下落地，身体顺势向左后转一周；





[图 4] 同时起左腿旋踢对手头部；



[图 5] 左脚顺势向前落地支撑；



[图 6] 右脚蹬地向前上方起鞭腿攻击对手头部；



[图 7] 右脚向前下方落地，脚尖内扣，以脚掌为轴顺势向左后方转体一周；



[图 8] 同时用左腿旋踢对手头部。

动作要领：右侧踹接转身后旋踢的动作要连成一气。后旋踢后身体转正，面对对手用右鞭腿攻击，左脚落地和起右鞭腿动作要连贯迅速。右脚鞭打后落地时脚尖一定要内扣，这样便于做转身后旋踢动作。

第五节　截拳道综合搏击技法

截拳道的搏击精要就在于它的简洁性、实效性和出神入化的技法变化，随着实战搏击水平的逐渐提高，截拳道搏击的效果和特性就会日益突出和明显。在掌握了上述基本技术和基础性的搏击方法之后，每一名截拳道搏击爱好者都应该再由浅入深的掌握搏击方法和实战技巧。因此，我们在下面专门向大家介绍一些具有鲜明特性和实战效果的实战技法，供大家参考训练。熟练掌握这些技法之后，一定会对提高你的实战搏击能力有极大的帮助，有助于你早日成为截拳道搏击高手。

为了使大家看起来和学起来方便，下面的每一种搏击技法都是介绍攻防方法，请大家在训练时参照需将左右两侧的方法均熟练掌握，反复运用，逐渐把这些技法转变成自己的搏击技能，从而立于不败之地。

一、格挡右直拳反击右掌砍敌颈部

［图1］对手右直冲拳攻击我头部，我用左臂从内向外格挡；





［图2］随即右腿向前跨步，身体左转，迅速顺势用右掌砍向对手颈部左侧。

动作要领：从内向外，格挡动作幅度不宜过大，一般在20厘米左右即可。格挡幅度过大或者过小，都容易造成失误；或者不利于下一个动作的连接和进行。迈进右腿，与转体砍掌动作一定要快速连贯，顺势发力。

二、格挡右直拳反击右掌砍击敌肋部



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，我不退反进，右腿前跨一步，同时用右臂从内向外格挡；



[图2] 随即，随着身体重心略向沉，迅速将右拳变掌，右臂向下挥动，砍击对手的右侧软肋脏。

动作要领：右腿向前迈进的同时上体略向左倾斜，以远离对手右拳。格挡后的瞬间迅速降低身体重心，随势击对手软肋，从而达到重创对手的目的。注意：上步直至砍击的动作要迅速连贯，一气呵成，切忌拖泥带水。

三、格挡右直冲拳反击右掌砍击敌锁骨



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，我用左臂从内向外格挡对手的右臂；



[图2] 随即，随着身体重心向前移动，同时挥右掌直接砍向对手的右侧锁骨。

动作要领：左臂格挡对手的右臂时，格挡的方向是从内向外，并有向外推对手右臂的动作；与此同时，迅速挥右掌砍击，砍击要准确，迅速。

四、格挡右直冲拳反击右直冲拳击敌胸部



[图1] 对手右直冲拳攻击我腹部，我用左臂从上向下、向外格挡。



[图2] 随即，随着右脚蹬地发力，身体左转，同时右直冲拳猛击对手胸部。

动作要领：左臂格挡的幅度不宜过大。格挡的同时，利用蹬地、转体的合力，打出右拳。左臂格挡、右脚蹬地、身体左转和右拳出击的动作一定要迅速连贯。

五、格挡右直冲拳反击右侧踢敌膝关节



[图1] 对手右直冲拳攻击我的头部时，我上体略向左转，同时右臂从内向外格挡；



[图2] 随即，随着身体左转起右腿，向前下方侧踢对手右膝关节。

动作要领：右臂格挡时，上体要略向左侧倾，远离对手右拳。格挡的同时，迅速侧对手右膝关节外侧，用力方向是向侧后下方。

六、格挡右直冲拳攻腹反击右前踢敌腹部



[图 1] 对手右直冲拳攻击我腹部，我用右臂从上向下、向外格挡；



[图 2] 随即，随着右脚蹬地向前上方提起，顺势前踢对手腹部。

动作要领：格挡幅度不宜过大。格挡的同时，蹬地起腿前踢。

七、格挡右直冲拳反击右膝顶敌腹



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，我用左臂从内向外格挡；



[图2] 随即，右腿提起身体略左转，顺势用右膝向前上方顶撞对手腹部。

动作要领：在格挡同时，一定要迅速顺势提膝，用力顶撞对手的腹部。格挡、转体、提膝顶撞三个动作要连贯迅速，一气呵成。

八、格挡直冲拳反击左鞭腿踢敌腰背部



［图1］对手右直冲拳攻击我头部，我用右臂从内向外格挡；



［图2］随即，身体向右侧转动，顺势起左鞭腿攻击对手腰背部。

动作要领：格挡上体要略向左倾，远离对手的拳头；同时，向外推压对手右臂，迫使对手上体左转，后背漏出空挡，顺势用左鞭腿攻击。

九、格挡直冲拳反击右膝关节顶敌面部



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部时，我用左臂从内向外格挡。



[图2] 随即，上体前移，迅速用两手抱住对手的头部向下按压，同时右膝关节向前上方顶撞对手面部。

动作要领：格挡对手直冲拳的瞬间，左臂迅速抓向对手的头部右侧，同时右手抓向对手头部的左侧，两手抱紧，并用力向下按压。与此同时，迅速提膝上顶。

十、格挡直冲拳反击右鞭腿打击头部



[图 1] 对手右直冲拳攻击我头部，我用左臂从内向外格挡；



[图 2] 随即，身体向左转动，顺势起右鞭腿打击对手头部。

动作要领：左臂格挡，要有向外推的动作，以利于转体起腿。格挡、推转、起腿三个动作一定要迅速连贯，一气呵成，切忌拖泥带水。

十一、下蹲躲闪直冲拳反击右鞭腿打击敌胸部



[图 1] 对手右直冲拳攻击我头部，我迅速下蹲躲闪；



[图 2] 随着重心下移，用左腿支撑，迅速起右鞭腿打击对手胸部。

动作要领：下蹲时注意盯住对手的胸部空当，同时将身体重心移到左腿上，顺势起右鞭腿，注意利用身体下蹲左转的合力。这种方法最适合于对付身材较高的对手。

十二、格挡直冲拳进攻反击掀腿摔敌



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，我用左臂向外格挡，同时迅速下蹲；



[图2] 随即，重心不动，迅速用右手抓住对手的右小腿（或者裤腿），向上掀起，将对手摔倒。

动作要领：为了能够迅速地摔倒对手，要充分利用自己左臂外推，右手向右上方掀起的异向合力。这种方法适合于对付身材较矮的对手。

十三、阻击右直冲拳反击右鞭腿接右侧踢



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，起右腿向外、向下勾挂阻挡；右腿动作不停，顺势向侧上用鞭腿，攻击对手头部右侧；



[图2] 鞭踢后略屈膝回收，再次向侧上方侧踢对手头部。

动作要领：用右腿勾挂对手右臂时，右腿的动作是微屈膝关节从内向外、向下再收回原处的小圆形；在收回原处前的瞬间，突然加力，变用右鞭腿打击。打击后的瞬间，右腿略屈膝回收，但是并不下落，而是再次侧踢。注意要保持好身体平衡。

十四、勾防右直冲拳反击右直冲拳打击头部、右鞭腿攻击腹部接右鞭腿攻击头部



[图 1] 对手右直冲拳攻击我头部;



[图 2] 我用左勾漏手从外向内、向下格挡;同时迅速用右直冲拳反击对手头部;



[图 3] 随着重心前移，迅速起右鞭腿攻击对手腹部（肋部），之后略屈膝回收（但不落下）蓄势；



[图 4] 然后再次用鞭腿攻击对手头部。

动作要领：用左勾漏手防守的同时，迅速用右直冲拳反击；右拳打出后紧接着用右鞭腿攻击，动作不停，再一次用右鞭腿攻击对手头部，使对手在仓促应付的瞬间，受到一连串地打击。

十五、勾防右直冲拳反击左直冲拳接左侧踢腿



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，我用左勾漏手从外向内、向下格挡；



[图 2] 同时，迅速用左直冲拳反击对手头部；



[图 3] 随着重心前移，右脚向前垫步支撑，迅速起左腿；



[图 4] 侧踢对手头部。

动作要点：用左勾漏手防守的同时，直接用左直冲拳反击，不要将左拳回收后再打出去，以免贻误战机。左拳打出后的瞬间，一定要迅速垫步接近对手，在右脚落地支撑的同时起左腿侧踢。

十六、格挡右直冲拳反击左直冲拳打头、勾踢进攻接转身后旋踢攻敌头部



[图1] 对手右直冲拳攻击我头部，迅速向左前方跨步并用右臂向内格挡；



[图2] 同时用左直冲拳攻击对手头部图；



[图3] 左拳打出后瞬间，用左脚勾踢对手右脚；



[图4] 在对手躲闪或者自己踢空的瞬间，左脚向前下方落地，身体右转，顺势用右腿向后旋踢对手头部。

动作要领：右臂格挡的同左脚前跨，利用上步转体、拧腰发力的动作将左拳打出。勾踢对手右脚时，要接近地面进行，以踝关节为目标。注意：勾踢后左脚落地要内扣，并靠近右脚外侧；向后转身时要保持身体平衡，攻击的目标在后上方。

十七、格挡左直冲拳反击左直冲拳打头、左侧踢头接后扫腿



[图 1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用右臂向外格挡；



[图 2] 同时左直冲拳攻击对手头部；左拳打出瞬间，随身体略右转顺势起左侧踢腿攻击对手头部；



[图 3] 侧踢后随着对手的后退，顺势向前下方落地；



[图4] 并迅速下蹲，用右腿向右后扫腿。

动作要领：格挡和反击几乎要在同时完成。随即，乘对手注意力分散，迅速用左侧踢腿攻击。对手后退或躲闪时，要毫不犹豫地追进，并迅速转身后扫腿。上步、下蹲、后扫的动作要迅速连贯，一气呵成。

十八、格挡左直冲拳反击右直冲拳打头、右上抄拳击颌接左鞭腿踢头



[图 1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用左臂向内格挡，同时右直冲拳攻击对手头部；



[图 2] 冲拳打出后，迅速略回收右臂，变右上抄拳打击对手下颌；



[图3] 随即，身体右转约90度；



[图4] 同时用左鞭腿攻击对手的头部。

动作要领：上体略后撤，同时用左臂格挡。格挡的同时随上体前移，迅速用右直冲拳攻击。打击后右臂不要完全收回，即变为右上抄拳。紧接着，用左鞭腿攻击。三个动作要连贯迅速，一气呵成。

十九、格挡左直冲拳反击左弹拳击面、左侧踢敌胸部接转身后旋踢敌头部



[图 1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用右臂向外格挡；



[图 2] 同时左拳弹击对手面部；随即迅速向前垫步，右腿支撑，左侧踢腿攻击对手胸部；



[图 3] 左脚侧踢后顺势向前内扣落地；



[图 4] 随着转体，起右腿旋踢对手头部。

动作要领：左手反背拳弹击动作要快速准确，用手背打击对手。侧踢腿和转身后旋踢动作要连贯迅速，紧追对手，不给其喘息机会。注意保持身体的平衡。

二十、格挡左直冲拳反击右反背拳击面、后撩踢裆接右直冲拳击敌头部



[图 1]



[图 2]



[图 5]



[图 6]



[图 3]



[图 4]

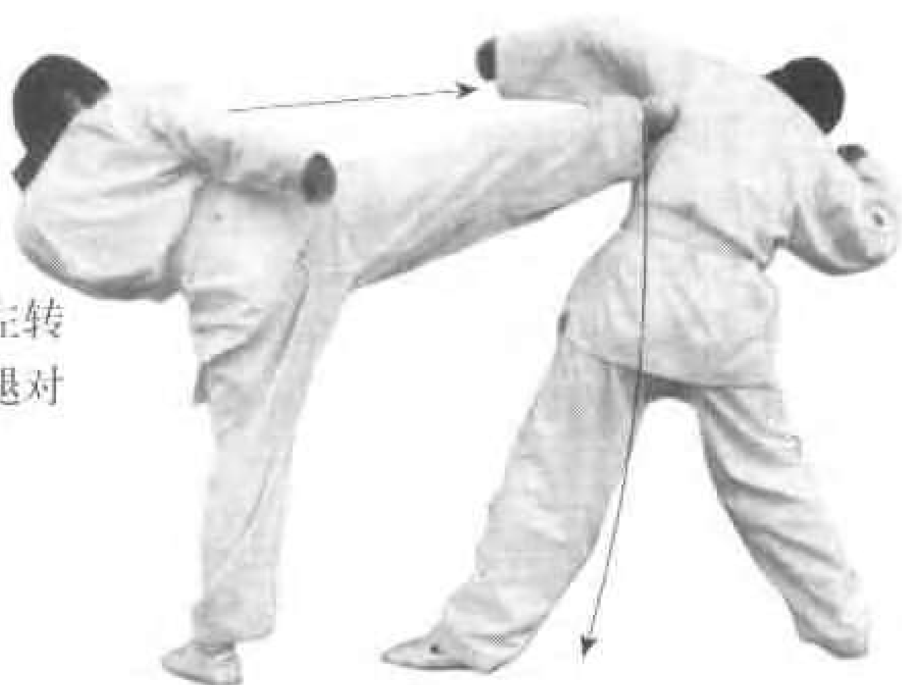
[图 1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用右臂向内、向下格挡；
[图 2] 同时右拳弹击对手面部；
[图 3] 随即迅速向左后转体；
[图 4] 同时起左腿撩踢对手裆部；
[图 5] 左腿后撩后顺势向前下方落地；
[图 6] 同时向左后转体，右直冲拳猛击对手面部。

动作要领：弹击时间手背击打、转身及后撩踢的动作要协调一致，后撩踢时正好背对对手。一定要注意，身体转动过程中保持平衡，特别是要保证攻击对手时的身体姿势。

二十一、格挡左直冲拳反击右侧踢踢腹、右肘顶肋接左摆拳击头



[图1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用右臂向内、向下格挡；



[图2] 同时随身体左转起右腿侧踢腿对手腹部；



[图 3] 右腿侧踢后顺势向前落下，重心前移，并用右肘关节顶击对手左侧肋部；



[图 4] 随即，身体重心上提，随身体右转用左摆拳攻击对手头部。

动作要领：右臂格挡右侧踢腿反击、侧踢后右脚前落、右肘关节顶击及其后迅速提高重心摆拳攻击，要迅捷连贯，一气呵成。

二十二、侧踢腿接后扫腿再接左鞭腿进攻



[图1] 先用左侧踢腿攻击对手头部;



[图 2] 当对手格挡或者躲闪后，顺势将左腿向前下方放落，屈膝支撑，用右腿向右后方扫腿进攻;

[图 3] 后扫一周后顺势站起;





[图 4] 并接左鞭腿攻击对手头部。

动作要领：在观察的基础上果断攻击，动作迅捷连贯，绝不停顿。注意身体平衡，并控制距离。

二十三、格挡左直冲拳反击右侧踢敌膝关节接右摆踢头部再接右鞭腿攻头部



[图1] 对手左直冲拳攻击我头部，我迅速用右臂向内、向下格挡，同时随身体左转起右鞭腿侧踢对手膝关节；



[图2] 动作不停，收右腿摆踢对手头部右侧；



[图 3] 右腿摆踢后屈膝回收，但不落地；



[图 4] 再次用鞭腿攻击对手头部。

动作要领：一定要在用右臂格挡的同时，用右侧踢腿攻击。侧踢后将右腿屈膝收紧，迅速用右脚向右后摆踢。摆踢后再次右腿收紧，再迅速用右鞭腿攻击。

二十四、格挡左直冲拳反击左侧踢敌腹部、右膝顶敌腹部接前踢敌腹部



[图1] 对手左直冲拳攻击我头部，迅速用左臂向上架挡；



[图2] 同时起左腿侧踢对手腹部；



[图 3] 左腿侧踢后顺势向前落地；



[图 4] 随重心前移，迅速提起右膝关节顶击对手腹部；

[图 5] 击后迅速将右腿伸直、前踢对手腹部。



动作要领：左臂架挡与左腿侧踢同时进行，之后随着腿重心前移之势提膝顶击。无论顶中与否，都要伸腿前踢。



理念 下篇

截拳道是由当代国际著名武术搏击家、功夫电影表演艺术家、当代武术哲学家和革新家、美籍华人李小龙先生，在中国传统武术拳种咏春拳的基础上，结合各国武技精华所创造的现代武术搏击术。李小龙独创的截拳道是自由的武术搏击之法，以发挥习武者智慧和潜能为最终目的。截拳道勇于打破常规、开拓思路、不拘形式、敢于创新，是使武术的实践和探索向未知领域不断深化和拓展的武学之道。李小龙说："截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，所谓的截拳道只不过是为了便于称呼的名谓而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴涵着其它门派的精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。"准确地讲，截拳道是人体、技巧、艺术、哲学与人的精神和生命交织而成的，通向搏击至高境界的武学大道，是以中华武术为主要基础的现代科学武道的综合体。

第一节　截拳道的概念及其内涵

20世纪60年代，在国际武坛上诞生了一种最具深远影响力的实用武学之道——截拳道。它是由美籍华人李小龙先生以其所学中国武术中的南派咏春拳为基础，广泛吸取国内外其它武道精华，通过不断实践验证与哲思悟道而革命性地创编的哲学武道，有些人也称之为武道哲学。可以说，截拳道是一种技巧、艺术、哲学与生命之道。李小龙宗师以其精湛的武技、超前的哲思意识以及无畏的开创精神征服了世界上各派武道高手，并使得截拳道功夫迅速风靡全球，成为广大武术技击爱好者争相学习的首选武技。

一、截拳道的概念

根据截拳道宗师李小龙先生解释，截拳道的字面意思就是阻截对手攻来的拳或脚，并予以还击的方法和哲理。这种解释出自宗师之口自然无误，然而李小龙宗师却又说截拳道的命名纯属偶然："一旦有人如果说截拳道是什么或者不是什么，或是与这个或者那个又有所不同，那么就不妨让"截拳道"这三字永远消失罢。消除虚名，只存实质，截拳道只是一个名称罢了。"李小龙先生为什么这样说呢？因为当时他的武道系统尚在初创时期，其技术、理论、哲思尚需不断充实和完善，有许多急待发展和改进的地方；另一方面的原因，就是李小龙先生用"截拳道"来区分非自我体系的武道，并没有其它意义上的含义，因此名称就不重要，重要的是其本质。

截拳道的概念用一两句话是不能够说清楚的，从学术角度来讲，它并非只是武学技术上的定义，更为重要的是它的哲学思想之所在，

以及由此产生的对武学革命的深远影响。截拳道充分体现了哲学和武道所追求的反朴归真的艺术魅力，即精简实用、直接高效，因此被赋予了“打破形式束缚，力求自由无羁”的全新观念，同时又从“以无法为有法，以无限为有限”的哲学角度阐述了它的真正含义。截拳道的精义在于不断的自我超越、自我完善，进而达到武学的最高境界。更深入地讲，明白了什么是真正意义上的截拳道，就能够明白自己如何面对人生，有助于自己成为高尚完美的人。

截拳道强调“打破形式束缚”，但绝非是说截拳道完全无形，凭空的超越可谓是自欺欺人。因此，李小龙先生为初学者设计了一整套的训练内容、方法以及循序渐进的过程，其作用就如同伤者手中的拐杖，他日痊愈定弃之为薪。同样，对截拳道涵义的正确理解，亦不能只停留在其表现形式和拳学武道的范畴之上，更为重要的是需要透其表、入其里、深入挖掘其所包含的哲学道理。

由于李小龙先生英年早逝，他所创造的截拳道并不是像有些人宣称的那样，已经形成了一个完整的武学体系，再加上他的亲传弟子们对自己所学截拳道武技的理解各有侧重或者不同，因而使截拳道在李小龙先生去逝后的不长时间，就分裂成具有不同风格和理论的派别截拳道。当然，他们都承认李小龙先生是截拳道的创始人，李小龙的截拳道是他们武学的根基之道。在这些不同风格的派别中，尤以丹依诺山度大师代表的概念派截拳道及泰德·黄(即黄锦铭)大师所代表的原始截拳道最为突出，成为截拳道中的最主要形式。

所谓原始截拳道，从字面理解即李小龙先生生前亲自传授的经其研究和改进的武技及理论，或者说具有李小龙先生自身打斗风格的武学之道。而概念派截拳道最初则主要是用东南亚武术对原始截拳道进行研究的一个分支，再后来就发展成为以截拳道“全开放扬弃原理”为主要理论根据的极为广义的截拳道。

多年来，原始截拳道和概念派截拳道由于学术及其它方面的分歧，彼此往来以及合作得并非尽如人意。从理论上讲，原始截拳道与概念派截拳道都不可能独立的代表李小龙先生原有的真正意义上的武道理念，而它们均是截拳道范畴之内的良好而且不可缺少的内容，就若阴阳互补一样。正如李小龙先生的夫人琳达女士所言：“李小龙当年传授

的原有的内容、包括了上述两派所共有的独立探究事物本源的概念，即学武之道绝非单纯的模仿。截拳道并不是武学知识的简单混合，学武之道是一个不断发现的过程、一个永无终止的过程。截拳道的研修，是一个不断发现那些为我们所忽略的遗留在后面的事物本源的过程。”

我们可以简单地理解：原始截拳道是“完全意义”上截拳道的筋骨，而概念派截拳道则是对其充实与完善的肌肤羽翼。一个真正的截拳道修炼者，应该首先研习李小龙先生所传授的技理，然后再按照原始武学的原理对自我进行深掘发展，从武技和武理两个方面共同提高，而最终成为武道高手。

二、截拳道的内涵

截拳道意在无形，因为它没有独特的形式，所以它能够吸收各武术门派的精华。为了达到目的，截拳道可使用一切手段和技巧，并且不受任何特定条件的束缚。这里所谓的目的，就是最终成为胜利者。

截拳道不要各种华而不实的东西，而是致力于追求武术的根本，亦即本质。就截拳道而言，议论如何的细节，搭配如何的技法，不具备任何意义。唯有探寻根本，才是悟得开花之道，这就如同水的渗透性与穿透力，能深达地中，能透蚀坚石，唯此才可触及问题的核心，以求得解决之道。只有抱定坚韧意志和坚强信念，才能迈进截拳道的殿堂，才能不为胜负所役使，并忘却赞誉和痛苦，纵使皮绽肉裂，也要达到最终目的。如果顾虑自己生命的安危，就是纵容敌人，最后必定要伤害到自己。总之，从截拳道的精神来讲，搏斗就是要折断敌人的骨头，将其生命操持在我们手中。

李小龙说：“截拳道是没有形式的拳道，它没有门派之分，它所谓的‘截拳道’只不过是为了便于称呼的名词而已，但它却顺应任何门派，因为截拳道蕴含着其它门派的精技，并择用任何门派的技法去全力以赴，从而重创对手。”

搏斗的成败在很大程度上取决于内在精神的完美与否，唯有不虑不惧、有能力应付各种情况的搏击家，才能具备必胜的信心。真正搏

斗的时候，获胜的心理必须是“不输于任何人的优胜者”的坚定信念。然而，有些人临场对敌的时候，便会心跳加速、全身乏力，经验丰富的搏击家认为这些现象并非“内在心理上的弱点”，而是心理负担过重造成的。从另一方面来说，这一现象表示自身已有充分准备进行剧烈运动的征兆。因此，不必为全身的紧张困惑，只需满怀信心全力以赴即可。

无法控制感情的人在搏斗时，将会因情绪的起伏不定而瞬间失去发动攻击的机会，或者身体变得僵硬，动作呆滞不灵活。因此，为了避免临阵失常，务须学会自我控制感情，以适应种种状况。就李小龙的经验而言，咬紧牙关克服体力上的极限，才能持续不断地发挥体力的最大效用，如果平常努力不够的话，则无法完全发挥本身具有的潜力。因此，在搏击时纵使身心俱疲至极，只要抱定必胜的决心而全力以赴，就一定能够达到最终的目的，唯有在决心坚定不移的情况下才能真正获得胜利。

在搏击实战中，真正的截拳道高手会将“自我”全部投注于搏击中，因为他们经过平常全力的锻炼，已经具备应付各种情况的能力，所以能够发挥自我的潜力，达到自然忘我的境地。他们不仅需要不断的锻炼，而且锻炼的方法更须严格而富有变化。那些经常锻炼的截拳道习武者，在实际搏斗之际，精神上从容自如，而且眼睛要无时不盯住对方。至于态度方面，则需与平常无异，即表情自然，让人看不出你是在做生死之斗。

三、以无法为有法，以无限为有限

李小龙先生说过：“截拳道面对的是实际，而非徒然的形式，也就是以无形为形”。在武术的久远历史中，众多的武术家们通过切身的实践，各自总结积累了许多宝贵的经验，并作为秘不外传的绝招，一脉相传，从而使得中国武术形成了众多的流派。然而，“天下同归而殊途，一致而百虑”，也就是说这所有的武术流派都有着一个共性，那就是投身实战，战胜对手。武术流传的状况十分令人担忧，一味的盲从与模仿成了多数习武者的通病。他们只能无谓的重复形式化的套路，积累

着花巧的动作。也有许多习武者模仿实际搏击，摆出一副眩人耳目的、虚有其表的花架子，李小龙称之为注定失败的动作结构。真实的搏斗是具有生命的实体和意义的，因为搏斗的对手只要是人，其情绪上必定有愤怒或恐怖的心理变化发生。所以，搏击时的临场状况是变化莫测的，也是无"架"可以施展的。如果你用固定不变的花架子来对付瞬息万变的临场情况，那么等待你的必定是惨败的命运。

李小龙曾风趣的比喻说："一旦当你的生命受到威胁，无法不为防卫自己而努力时，你能说'先等我摆好架势，拳置腰际，再打好吗？'生命于危急时，你是仍拘泥于所学流派的套路？还是随机应变？"所以，截拳道主张习练者不要被特定的技法所束缚，只要达到战胜对手的目的，是可以使用一切手段和方法的。李小龙在他的《截拳道入门》中说："截拳道是没有型、式的拳道，也没有门派之分。但是，它顺应任何门派，也就是说它蕴含其它门派的绝技，可以拮取任何门派的技法(只要是搏击中可能运用上的技法)。为了达到目的，可不惜使用一切手段，全力以赴。"

李小龙祈望今日的武术家能更加注意武术的根本，而非武术繁盛不实的花叶，切勿使部分琐碎的东西去剥夺真朴的整体。搏斗之道绝非是根据一个人的好恶来选择的，只有经常在搏击中追寻搏击真谛，只有不受偏颇、斜曲或任何的模式所限时，方可能迈入截拳道的殿堂。

在打击的艺术中，一直有着如何使自己更加成熟、技巧更高的问题。而成熟是一个人的本质，实体上的逐渐进步，只有从自由表达中的反省与自我要求中的提高来完成，绝不是模仿、重复传统的模式动作所能及的。有些武术门派偏重直线的动作，也有些武术门派偏好曲线或圆形的动作，这些偏于某一方面的武术都是具有极大的局限性的，很难成为最高层次的搏击艺术。而截拳道的搏击技巧旨在自由地运用各种动作，是一种注重自我又超越自我的武道。一种选择的方法，无论多正确，也只有使人限于某一模式之内。而搏击是于瞬间之中产生千变万化的技艺，如果依循着某种模式进行练习，只会导致阻碍自己武技的发展，这是截拳道搏击最忌讳的实践模式。

截拳道是无所谓形的，故亦可运用任何形，且因其无派别之分，故亦可适于任何派别。它能善用各种的方法技巧，以求达到武术的最高

境界。而武术的至高境界必是趋向简捷，以不变应万变。据李小龙所言，对于端正、消除外在不实及花招的招势，是不难的，然而对内在则难矣。

搏击绝不因你是不同的派别，而有所不同。截拳道面对的是实际，而非徒然的形式；也就是以无形为形。一个无所根本的搏击者，不可再谓之是真正的自我，他的移动犹如机械人，他使自我受外在的影响，并埋葬了其独立的意识。所以，在现实中无所停留，意味着所有事物其终极源流是人们所无法理解，也非时空能够局限的。在截拳道中，自我的表达是无法以形式化的练习来完成的。而形式的练习都只是表达的一部分。在这里，无形的“形”并非意味着无形。无形之形是由“形”或“型”进化至更高深更完美的自我表达的境界。欲突破自己，需要深知自己的自觉。许多武术家总想欲求更多，但一味欲求一些特别的东西，却不知真理。而正道却蕴含在简单的动作中，正因为是这样，他们却不能见之。倘若说出原因的话，那便是在追寻中即迷失了原来所存在的。倘欲求身体的不实的夸大与强己所难，自会偏离正道，如欲求心智的虚幻的理想，当会无法见到实际的真象，这是与截拳道的根本宗旨相抵触的。

既然截拳道意味着无形，那么现在我们要学的截拳道技法究竟是不是截拳道的内容呢？实际上，我们所学的这套截拳道技法，也只是仅对初学者启蒙发端之用，截拳道真正的高深境界必须由习练者自己悟识。目前所有截拳道的技法都是基础技法，仅能作为一种启蒙的手段。真正的截拳道技法是无限的，它不将某一技法固定为截拳道的法，但也可将任何技法作为截拳道的法，是将其基本技法随心所欲地运用出来。正如李小龙所说：“截拳道是无任何形式的，也可以是任何形式的，因其是无派无别的，亦可适合于任何派别。截拳道可以运用各门各法，不为任何限制所限，它善用一切技法，而一切手段均为其用。”也就是说，只要达到打败对手的目的，任何门派的技法或各种手段均为其用。

在一次接受美国著名武术刊物《黑带》采访时，记者问李小龙何为截拳道的技法，李小龙说：“若有人一定要把什么招式动作叫作截拳道的话，那么我想有一招可以叫作截拳道，那就是《精武门》中我与

罗搏克搏斗的那一下了。他用'交剪腿'夹住了我的头，使我动弹不得，而我最接近他腿的是口，于是我只有咬他一口。"总之，截拳道的法是取材于任何可以取材的法，是无限的、不固定的。

四、突破形式束缚，力求自由无羁

李小龙认为：真实的搏斗，就似一个整体，而技法(包括秘不外传的绝招或套路)就是整体中的一小部分，仅有这一小部分是无法学会搏击的整体性的。所以"必须经常从整体中追寻片段的部分，再将片段缀入整体之中。"这就要求截拳道习练者要认真的观察和分析在真实搏斗中一切可能需要的技法，提炼出来不断练习，直至能在搏斗中运用，并且达到"自由无羁"、"本能运用"的"化境"状态。而不是能无谓的重复那些华而不实的"型"，就可以说自己已经掌握了搏击的绝技。目前，有许多人称自己是博击家，宣称他们具有神奇的绝技和超人的精神力量，实质上他们根本不能教会学生在实战中进行格斗。也有一些人只会重复练习一些固定的搏击技术和战术，当投身实战时却毫无用处。他们即使被称为搏击家，也只是不能够实战搏击的"机械型"搏击家。怎样才能达到自由无羁的"化境"状态，成为一个真正的搏击家呢?这里有着诸多的技巧并需要长期艰辛的努力。只要你留心众多艺术大师的成才之路，你就会有一种大彻大悟的感觉。书法家的起步无非是从横平竖直练起；说起达·芬奇的《蒙娜丽莎》，人们总是不会忘记首先讲述一段"画蛋"的故事。同样，武术大师欲将招式像艺术大师那样随心所欲发挥出来，首先需要将武术的竞技招式完全熟练，在熟练的基础之上逐步达到化境的地步。然而，武术家达到自由无羁的境界，比起艺术大师达到这种境界就要花费更大的功夫了，因为搏击时面对的是情绪不可测定的人，搏击时的临场状况瞬息万变，时机稍纵即逝，而艺术大师们则面对的是相对静止的物体。因此，截拳道以搏击中一切可能需要的武技为技术基础，对实战中所有可能发生的情况，都要反复认真地进行分析研究，再将所需要的技术、战术、方法反复练习，直到形成条件反射，即仅凭本能反应就可以随心所欲发挥的地步。这样以来，离到达化境的境界也就不远了。

李小龙说过："使用拳击家、空手道家或传统功夫家的眼光，观察街头巷尾的打斗，其结果难有完整的客观性。因此，唯有以不为任何门派所限的观点来观察，才能明确察得打斗的整体性。亦不带有任何偏见的观点，是窥得事物整体的必要条件。"

《易·系辞》曰："天下同归而殊途，一致而百虑。"武术的"同归"和"一致"之处，则在于投身实战并战胜对手。五花八门的世界武术流派都是以各自特点的模式流传着，虽历经千载竟无一摆脱它们那套华而不实的形式。然而，模式化的传统武术在实战中根本无法施展他们的作用，因为在真实的搏斗中，对手只要是人，其情绪、心理和思维的变化千头万绪，很难推测，其采用的手段也必将是千变万化无法揣摸的。那么，用固定不变的"模式"对付瞬息万变的现实，等待他的必将是惨败的厄运。

李小龙早年也是投身于中国传统武术修炼的一员，可后来由于多次的亲身实战，使他对自己所热衷的拳法产生了怀疑。他认为，由初学到能在实战中随心所欲地战胜对手，就似从一点走向另一点的道理一样。而"两点间距离以直线为最短"，所以李小龙以实战为出发点，通过长期的探索与实践，终于清醒地发现了武学的真义，那就是"突破形式的束缚，力求自由无羁"。他的这一重大发现就是截拳道的纲领，故我们也可将截拳道称为一种沿着学以致用路线发展的"直线性武术"。

五、李小龙的"绝技"

截拳道的成功主观上是李小龙先生个人努力奋斗的结果，但客观上的影视及其它传媒的宣传也起了相当大的促进作用。但是传媒宣传时对截拳道有亦很大程度的曲解和误导，诸如"寸拳"、"李三脚"、"勾漏手"为截拳道绝技的言论至今仍根深蒂固地影响着许多人，时至今日对此大加"炒作"者仍是大有人在。其实，李小龙先生创立截拳道的中心思想就是要"打破形式束缚，力求自由无羁"，如此怎么会创立截拳道而使之成为一成不变的绝技呢？绝技之说有违振藩武道的思想，可谓荒谬之极。实际上，所谓的绝技如"寸拳"等只不过是李小龙武

技的各种称谓，真正的绝技是将这些武技练到随心所欲的程度，并从根本上体悟所学武技的真正含义，否则永远是中看不中用的花拳绣腿。

截拳道中有一种拳法，正如所谓的“寸拳”，其真正含义是指出拳而未打中目标时，无需收回至预备势就直接从那个位置攻击离其最近目标的方法，而绝非是一般人们所说的在距目标一至几寸内出拳攻击之说。“李三脚”是指李小龙先生自身擅长的腿法的组合技法，这些技法具有一定的技击作用和观赏价值，并且李小龙腿法出名的原因从某种程度上讲也是影视宣传的结果，并非什么战无不胜、攻无不克的“绝技”。“勾漏手”是李小龙生前核定出版詹姆斯·李（即严镜）海编著的《咏春拳》一书中的称谓，被国内的一些专家认为是“勾漏手”“绝技”，实际上就是武术基本攻防动作中的捋手与拦手，“勾手”与“漏手”实则是误译。可见，单纯地把“勾漏手”技法当成是李小龙的搏击绝技是错误的。

第二节　截拳道搏击的基本特征

一、截拳道搏击时的准备姿势

截拳道非常讲究准备姿势，因为它是攻击和截击对手并且保护自己的基础，准备姿势的好与坏在实战中起着极其重要的作用，甚至直接影响着实战的胜负。同时，保持正确适宜的准备姿势，可以使自己的身体始终处于强有力的准备状态。从正确适宜的准备姿势开始，无论发起攻击、反击和防御，都无需事先做任何调整动作，它是一个既轻松自如、又能保持良好平衡的姿势。这种姿势还能给对手造成错觉或假象，以便隐蔽自己进攻的真正意图，使对手面对突如其来的打击而无所适从。

作为一名优秀的搏击手，无论摆出何种准备姿势，都应该是无懈可击、进退自如和攻守兼备的。这样以来，一旦抓住有利的战机，便可全力出击，给对手以致命地打击。截拳道的准备姿势应该是自如的，以利于自己在有机可乘时迅速行动。对于初学者来说，准备姿势要遵循这样的一个原则，就是暴露给对手的身体面积越小越好，即用自己的身体侧面迎向对手。虽然说准备姿势有点机械，总是侧对对手，但是这样做可以有效地保护自己的重要身体部位，而且一旦能灵活运用准备姿势和保持最警觉状态，就可发挥其效果。同时，准备姿势的站位还是最有利于机动灵活地施展出浑身解数的桩步，灵活运用时，身体完全放松，并且随时可以使肌肉迅速做出反应动作，减少被攻击的

面积并有利于自己利用腿法攻击。

在实战搏击中，为了减少运动距离和缩短运动时间，一定要把自己既灵活快速又相对有力的手、脚放在前面。因为从理论上讲，这样做可使拳脚攻击的命中率大大提高，并由于位于前面的手和脚最靠近目标，所以在搏击时的大部分打击动作主要靠前面的手和脚来完成。实际上，搏击实战中每一个搏击手大都是这样做的，而且每当完成一个或一连串的攻防动作之后，都应快速恢复到准备姿势，以准备进行下一个回合的较量。但是也有时为了不失去进攻的时机，前面进攻完成的瞬间不必回到准备姿势，而是直接进行下面的攻击。这是截拳道的搏击特征之一，即注重搏击的效果而不必顾及运用的方式。

灵活自如的截拳道准备姿势来自搏击者身心的放松，如果搏击者的身体和精神过于紧张，则会失去平衡和灵活性。因此，放松对于所有精通搏击功夫的人来说都是最基本的条件和要求，对于截拳道来说尤其重要。虽然放松是一种身体的状态，但在很大程度上却是受精神因素支配的，所以必须在日常的训练中自觉地努力去学会引导自己的思想和身体去适应各种肌肉活动。实际上，放松是肌肉张力的一种形态，而且无论进行哪种身体运动，肌肉都会有些轻度的紧张，这是很自然、正常的。但是对抗肌必须保持低度的紧张，以便进行协调、准确而有效的运动，并通过不断地实践磨炼，才能够任意达到这种临战放松的状态。如果已经习惯了这种方法，就应该在可能引起紧张的情况中采取这种方法，这样一来就会大大提高搏击实战的效果。

做截拳道搏击实战的准备时，正确的姿势和肌肉的适当放松是十分必要的，这样可以减少无效的动作，并消耗最少的体力而取得最大的效果。准备姿势时由于两手不断地晃动，像白蛇吐信一样闪进闪出，可迫使对手处于迷惑、慌乱的困境，给对手造成无所适从的感觉。因此，美国武术界曾评价李小龙的搏击准备姿势为“迄今为止最完善、最合理、最简捷而实用”的迎敌姿势。采用灵活的准备姿势还能利用碎步或垫步做快速移动，并在踏步接近对手时，能保持良好的身体平衡，亦能隐蔽和选择攻击的时间，给对手造成判断上的困难。

在截拳道搏击实战中，虽然拳法和腿法占了很大的比例（尤其腿法占有较大的比例），但其准备姿势却是使它们充分发挥出来的基本保

证。在搏击实战时，搏击手要想保护好自己，又能有效地击败对手并最终取得胜利，就必须真正领悟准备姿势中各个部位的技术要领，并能在实战中加以灵活运用，只有这样才能为自己战胜对手创造条件。

截拳道搏击实战的准备姿势对人体各个部位动作的技术有一定的要求，首先是要保持好人体的重心线，只有随时保持好重心，自己才不致于在搏击中失去平衡或者倒下；其次，头部做闪避动作时，要利用轻捷快速的晃动闪避对头部的攻击，因为晃动着的目标很难被击中。稍微抬高左肩和稍降低下巴来保护整个上盘；第三，前手稍微晃动或者做试探性动作，以充分吸引或分散对手的注意力。后手要承担大部分的防守任务和用于连续攻击；第四，准备时双膝微屈，可使双腿处于灵活而强有力的状态。前脚掌蹬地后脚跟抬起，利于迅速进退，并且还能缓冲打击力。前脚稍微内扣，从而保护小腹和裆部，并可随时起脚攻击。

进行准备姿势的练习时要注意以下事项：手脚必须互相配合去保护身体和头部；尽量掩护自己身体上最重要的器官；将自己的身体处于最灵活的位置，且反应和动作一定要快；保持高度警觉，将注意力集中在对手身上，才能够充分发挥出其应有的威力。

二、截拳道搏击时的主要攻击目标

截拳道搏击的最终目的是将对手重创或打倒，甚至在必要时将对手置于死地。因此，李小龙把人体的某些由于受到外力的击打或压迫，致使出现伤残、昏迷、休克、死亡，或者使某些身体机能、组织器官、神经或肌肉发生功能性障碍的部位，称之为要害部位，这些要害部位就成为截拳道搏击时的主要攻击目标。

通过生理学和解剖学的知识可以知道，人体内部和体表外部有许多要害部位，这些要害部位一旦被击中，轻者可以使人暂时失去活动能力，重者一击便可能有生命危险。所以，在截拳道的搏击原则中，攻击对手时就要直接攻击对手的要害部位，如果击中对手的要害部位，即使是轻轻地一击，也会收到事半功倍的效果。相反，如果击不中对手的要害，攻击就没有效果，也就失去了攻击的意义。人体的要害部

位主要有头部、眼部、下颌、颈部、心脏、肋部、裆部、膝关节等，这些部位的神经系统非常脆弱和敏感，保护这些部位的肌肉和韧带的力量亦较差、如果受到强力的振动、外力打击或压迫后，就会使它们的生理机能出现障碍，部分机能就会暂时或永久性的消失。所以，在练习和运用截拳道的搏击术时，要特别注意保护自己的要害部位，并设法攻击对手的要害，最终战胜对手。

1.眼睛和裆部

在截拳道的搏击实战中，人的眼睛和裆部是两个最主要的被攻击目标。因为无论对手多么强壮，如果对其裆部进行强有力的攻击，就能很快地使他重伤甚至死亡、即使是轻微的打击，也会使其疼痛难忍或者休克。用手指戳击或用直拳攻击的主要目标则是人的眼睛，这样就一旦人的眼睛被打伤就会使视力受到严重影响，甚至有失明的危险。既使打不到对手的眼睛，对手也会对突然朝其眼睛攻来的拳头产生保护反应，因此会减慢对手的动作速度，从而为自己的连续进攻创造有利的时机。在截拳道搏击实战时，通常利用插掌、直拳、前踢腿法攻击对手的眼睛和裆部。

2.下 颌

下颌就是我们通常所说的下巴。由于下颌骨和枕骨直接连接着的，所以当下颌受到重力打击时，会剧烈震动人的大脑，使得被击中者出现头晕和脑震荡现象，从而失去进攻的能力。人的下颌被重击时，除了疼痛难忍外，还可能使颌骨碎裂或脱臼，甚至出现强烈的脑震荡，严重损伤人的大脑。训练水平较差的人下颌被重击时，会由于过度的脑震荡而死亡。可见，下颌是人头部最脆弱且易被击中的部位，是搏击时被经常攻击的主要目标之一。在截拳道搏击时，通常用摆拳、勾拳和侧踢腿攻击对手的下颌部位。

3.颈 部

人的颈部是头部和躯干连结的重要枢纽，分布着密集的神经和血管，一些极其重要的器官像喉管、喉结、气管、颈动脉等都集结在颈部。当颈部受到外力打击时，如果喉管或者喉结受到打击，会出现喉管或喉结损伤或破裂，造成呼吸困难，甚至有生命危险；颈动脉被打

击时，轻者颈动脉血管会出现暂时停止供血，造成大脑缺血而不能够正常工作，重者会因供血不足造成大脑缺血死亡；如果颈椎骨折会造成人的头部失去活动能力，甚至窒息而死。所以说，人的颈部是人体中极其重要的部位，在截拳道搏击实战时必须严格加以保护，而在关键的时候可以攻击对手的颈部而予重创。在截拳道的搏击实战中，通常利用摆拳、扫踢或旋踢等方法来攻击对手的颈部。

4. 心脏和腹部

在人体正面胸部的剑骨末端便是心脏部位，如遭受猛烈打击时，会使人呼吸困难、疼痛难忍，轻者休克，重者死亡。人的腹腔内部的主要器官有肝、胃、肾脏等，如果遭受到打击，可使内脏器官受损而出现内出血现象。肾脏受到重击后，可使人全身软绵无力并瘫倒在地，严重者还可使泌尿发生困难，更有甚者会危及生命安全；肝脏和胃部受到打击，会出现出血或破裂现象，直接危及到人的生命安全。在截拳道的搏击中，通常利用直拳、勾拳、正蹬、侧踢等方法，攻击对手的心脏部位和腹部。

5. 膝关节

膝关节是支持人体直立和进行各种动作的重要关节，由于其周围韧带和肌肉的力量相对较弱，如果受到外力的打击，会使膝关节受到损伤致使人的行动发生困难，从而使人处于被动，甚至是任人摆布。强大的外力打击，可使髌骨碎裂或脱臼，使人当即倒地不起任人宰割。即使膝关节被打击后伤得不甚厉害，也能使人产生心理压力，丧失主动攻击的勇气，而不敢过分紧逼对手，处于被动挨打的境地。所以说，膝关节是搏击时被攻击的主要目标之一，对其主动攻击因而就具有了十分重要的意义。在截拳道的搏击中，通常采用低位侧踢、截踢等方法攻击对手的膝关节。

三、截拳道搏击时的姿势

为了保证搏击的效果，截拳道实战对身体姿势有严格的要求。虽然说截拳道追求的是自由无羁，但是对于截拳道初学者来说，必须首

先学会搏击时的身体姿势。因为在搏击时身体姿势正确，则动作小巧而迅捷，不必花费更多的体力就可以达到进攻或者防守的目的。也就是说，正确合理的身体姿势是最省力而又能达到攻防效果的一种最佳身体状态。相反，如果搏击时的身体姿势不正确，将会出现许多不必要的动作，不但无法达到攻防的目的，反而还会被弄得疲惫不堪，甚至出现被动挨打的局面。所以说，正确合理的身体姿势是取得胜利必不可少的条件之一。

搏击时身体姿势的正确与否是与多种因素相关联的。搏击时能否保持沉着冷静的心态是很重要的，因为紧张的心理会使人的身体动作变形。身体姿势也受到人的精神控制，而紧张感的缓和必须靠自我的调节和努力来完成。在搏击中保持良好的身体平衡，是正确的身体姿势所必不可少的条件之一。因为当一个人在运动中特别是在搏击对抗时，无论是进攻或是防守，都要改变身体的正常姿势，造成身体平衡的变化。因此，一定要善于时时保持身体平衡，用心锻炼在搏击对抗时紧张状态下保持身体平衡的能力。在搏击时必须注意极其重要的一点，那就是如果你的身体和神经一旦过于紧张，将会减弱你身体的柔韧性和对时机的精确判断能力，从而大大降低你身体姿势的正确性，不利于你的任何进攻或防守动作。所以，一定要经常练习在高度紧张状况下保持身体姿势的能力，逐步提高自身神经肌肉的协调能力，并随时使身体保持放松的状态，用沉着冷静的心态面对对手，这对于你利用正确的搏击体姿取胜是极其有利的。

李小龙先生特别强调对敌的搏击实战，因为实战时并不像跟同伴对练那样，事先约定攻击的招术和方法，而是与不同的对手甚至是千变万化的敌人在进行生死搏斗。李小龙先生曾经说过："武术是一种求真的艺术，在求真的道路上，先不必追求所谓的正确与否，而只需以个人的方式和方法去探索和表达；如果只晓得盲从和模仿，则永远找不着其中的真谛，何况注重盲从和模仿的对手，还是那么不切合实际和远离真理。"我们观看两个人打斗时，会因为个人的观念不同而产生不同的看法。其实，对敌搏击时所运用的动作叫什么名称、源自何派这些并不重要，最重要的是能够利用这些方法击倒对手。另一方面，只要能有效的击败对手，我们就应该利用任何一个时机，以任何一种有

效方式去表达我们的欲望，达到我们的目的。

在截拳道搏击中，拥有高手之称的搏击家，均擅于出其不意地制敌取胜。一流的搏击家能够随心所欲地欺惑对方，利用各种方法迫使对方手忙脚乱，使对手露出空当以利我方攻击，而这样的结果均来自在搏击实战时具有的正确合理的身体姿势。当然，就截拳道搏击而言，所谓的"高手"在采取各种方法进行攻击的时候，为了制造心理震撼以扰乱对方的阵脚，他可以放开身形宛如猛兽一般大胆地行动，可以像狐狸一般的聪明而狡诈、猫一般的轻盈而敏捷，饿虎扑食般的凶狠强悍，如此才能使动作敏捷有效、劲贯神注，进而把握和利用快、准、狠的原则，重创对手。这一切都是在正确合理的身体姿势基础之上完成的。

四、截拳道搏击时的打击时机

在截拳道的搏击中，速度与时机的良好把握能力是相辅相成的，是取得胜利的关键。在对敌攻击或者防守时，倘若时机把握不准，就会直接影响到攻防效果。所以，准确判断和把握攻防的时机是截拳道搏击时取胜的关键，而且从某种程度上讲，时机的判断与把握要比速度重要得多。因为搏击者在搏击时对时机判断和把握的好坏，直接关系到进攻和防守的成败，所以一定要准确判断并抓住利于自己进攻或防守的任何机会。一般来讲，进攻和反击的时机出现在以下几种时候：在对手处于无能为力状态的时候；当对手全神贯注于准备进攻或暂时地集中更多的注意力于进攻，而忽略防守的情况下；对手处于运动之中时，等等。在截拳道搏击时，一个老手与初学者的区别就在于，老手能发现许多可以利用的时机，并运用自己的技术和智慧去利用它，他每击一拳或踢出一脚都是恰如其份、适宜有效的，并能在发出最省力和最具有摧毁力的攻击之前，促使对手不断露出破绽。一般情况下，在截拳道搏击实战中利于你打击对手的时机有以下几种情况。

1. 主动进攻时

当你的进攻使对手失去重心或露出空当之际，是乘胜追击的最佳

时机，此时切不可停顿，要运用重拳或者重腿连续猛攻，直至对手倒地不起为止。

2. 防御反击时

即在对手进攻刚开始或刚结束而收手时，是绝佳的利用拳法或者腿法进行反击的时机。

3. 激战中

当你主动撤出对战时，可采用长距离攻击性腿法打击对手，借以扰乱对手的距离感。如对手先撤出，可不等其站稳，紧随对手运用腿法予以反击。有时，为了有效地把握住时机或者有意制造机会，可以利用威胁性的动作或者是假动作，诱敌上当，在对方迟疑的一瞬间乘机而上。有时，在对方进步准备进攻的同时，或对手做威胁性动作的同时，自己故意明显地做防守动作，在对手认为有机可乘，准备攻击的瞬间立刻进攻，是最佳的反击时机。

实际上，在搏击中出现的可以利用的时机既少又快，稍纵即逝。时机的出现只在一瞬间，如果你能够把握住，而对方又无法及时做出任何动作，那么你就会占有搏击的先机，很快战胜对手。在搏击中，时机的出现、把握，或者是时机的创造，需要经过反复的实践和体会才能掌握。一般来说，优秀的搏击者需要练习掌握和对手之间保持适当的距离，在搏击中要确保自己的距离感，并不时地在自己距离的界限上做各种动作，以扰乱对方的距离感。当对方被自己的动作干扰，而无意间向前踏进时，自己则乘隙予以致命地连续拳法或者腿法重击。搏击对抗时有一个相对容易出现的时机，那就是当对方改变姿势或刚刚完成一个动作时，此时迅速反击使其措手不及，效果是非常好的。

在搏击中，倘若时机把握不准，则攻击定会大失效果，所以准确判断和把握攻击的时机是取胜的关键。李小龙曾说过："一个动作即使在技巧上是完美的，亦可能因受到对手的攻击而失败。因此，截拳道初学者须练好精确地把握时机的本领。"在截拳道搏击中时机是多方面的，当搏击者决定攻击时，倘若搏击者注意力集中，就可以发现许多攻击对手的有利时机，如果他抓住每一个有利时机而且攻击动作果断又迅速，那么就会大大增加其攻击得手的可能性。

李小龙倡导对对手的截击和攻击要在适当的时候进行。首先，当对手正准备攻击之际，自己应后发先至，果断地予以强而有力地一击或一连串地攻击。当对手正做动作之时，自己应主动截击对手的进攻并乘机予以致命地打击。当对手攻击失误之际，自己应乘对手失误未恢复正常之机予以还击。一旦对手的拳或腿回缩或撤离其所欲攻击的目标时，自己要抓住这一有利时机迅速攻击对手，就会有更高的命中机会。这里面蕴涵着李小龙所讲的“彼收我发”的截拳道基本原理。当对手疏于提防或者精神不集中的时候，自己乘机发起攻击，则命中率会大大提高，这样就会有重创对手的机会。

李小龙说：“在搏斗中，最佳的攻击时机，应凭直觉去把握，当然也可以凭下意识的感觉去把握，但熟练的和有经验的技击家必须凭第六感觉去体会攻击的时机。”这番话的真正含义就是除了有先天的良好素质之外，还要靠反复实践去积累经验，良好准确的感觉和判断来自亲身搏击的磨炼。

李小龙把搏击时容易出现的时机进行了总结与归纳：每次进攻后的瞬间；在动作完成的瞬间；外界刺激复杂时；在对手吸气或集中精力时；当对手收势时；当对方注意力与视线分散时；当对方心理与身体失去平衡时；未经受过系统训练的对手；疲倦的时候；漫不经心的时候；愤怒、恐惧、犹豫等情绪变化的时候或受情绪阻碍的时候。

总之，时机的把握，要靠丰富的经验和敏锐准确的判断综合实现。从某中意义上说，对于时机的发现和把握可以作为一种心理问题来解决和研究。有时，想要有效地把握时机，还需要将许多危险性的动作和十足的自信心结合起来。一般说，对时机的把握意味着在对手准备攻击之瞬间立刻加以攻击。把握时机就是把握极短暂的可以利用的瞬间，而此瞬间对手却是无法及时做出防御动作的。在成功的二次攻击中，时机的选择是最重要的因素。倘若时机不当，你拳脚的招势即使再妙、再快也是枉然的。如何进行攻击或者防御固然很重要，但为什么与什么时候进行攻击或者防御，则更是成功所不可缺少的重要条件。

五、截拳道搏击的速度

截拳道搏击以快速猛烈、刚直相向和旋风般的快攻著称于世。其三大要素是速度、力量和准确性，简明地说就是快、准、狠。速度是技击致胜之基本要素，只有快才能出其不意、攻其不备，不给对手以可乘之机。在截拳道中有“唯快不破”和“迅速短快”的说法，所谓速度短快，即要求发力短脆、快速，动作迅猛、干净利落，在发力的瞬间给对手以迅雷不及掩耳地打击。

速度是截拳道搏击取胜的关键性因素之一。如果自己在速度上占有较大的优势，就可以常常领先对手做动作，将攻防动作做在前面。一个搏击者如果能在速度上占据较大的优势，那么他在搏击时的其它方面亦会占有教大优势。搏击时的关键不在于动作有多快，而在于能否尽快到达目标，这一点应该引起每一名搏击者的高度注意。根据截拳道搏击的实际情况，可以将速度可归纳为四大类，即判断速度、反应速度、动作速度和变化速度。

1. 判断速度

判断速度主要取决于视觉的敏锐程度和大脑的反应速度。搏击时的敏锐视觉不仅是本能动作的基础，亦是一切攻防动作的开端。优秀搏击手其视觉都极为发达，这有助于他在搏击时掌握攻击的主动权。同时，锐利的眼光可使对手降低自信心，影响其战斗力，或迷惑对手使其动作缓慢。视觉的敏锐程度以观察对手行动时的注意力是否高度集中而定，如注意的目标愈小，则视觉愈敏锐；倘若注视、辨认的目标与范围过宽、过繁，则视觉的敏锐程度就会降低。要想使视觉反应速度更快，必须专注于所要注意的目标。

大脑的反应速度是人体生理机能的具体体现，可以说是先天性的素质。但是经过长时间的反复训练，大脑的反应速度会明显提高。同样是一个进攻或者防守动作，训练有素的搏击者比初学者大脑反应要快得多，经常参加实战的人比不经常参加实战的人的反应要快得多。所以说，经常参加截拳道的搏击实战训练，就会提高人大脑的反应速

度、从而提高搏击时的判断速度。

2. 反应速度

反应速度是人对外界事物做出反应的能力，是大脑快速敏捷的思维过程，体现在搏击中就是一种在与对手对抗时能迅速、准确地选择好适于自身的攻防战术的能力。它要求搏击者在临敌之际，必须顺应情形的变化而迅速地考虑出如何进行进攻、防御或者反击，以及如何挫败对手的策略。

3. 动作速度

所谓动作速度，是指人体从静止状态至运动状态完成动作的能力。动作、姿势的精简及肌肉的放松，都可以提高动作速度。同时，动作的幅度越小、则速度越快。在截拳道搏击实战中，一个极具威力的搏击者不见得是一个块头很大、很强壮的人、却可能是一个身材较小但动作极快的选手、因为攻击的力量等于攻击者的重量乘以加速度。因此，如果能加快出拳踢腿的速度，则必可使劲力增加。即使是一个体型瘦弱的选手、倘若其动作速度极快，亦可比虽身体更为高大，但动作迟缓者更具威胁。

4. 变化速度

变化速度是指在做动作的过程中，根据实际情况的变化而改变动作的能力、也就是在搏击实战中的随机应变能力。它需要极好的平衡性和对身体及动作的良好控制能力。

在截拳道的搏击中、如果能够将上述四种速度有机地结合起来，以最快的速度完成各种动作，一定会使你的进攻更快更狠，最终取得搏击的胜利。但是上述四种速度的有机结合与提高，需要经过艰苦的磨炼才能完成，只有下定决心不怕困苦的人，在历尽磨炼之后才能获得成功。

截拳道所需速度的获得，可以运用如下训练方法：做热身运动以减少肌肉的阻碍、并增加弹性与柔韧性，同时调整人体各个系统脏器，以适应更高程度的生理运动状态，从而提高速度；肌肉的适当收缩可以提高速度；精神的贯注可以提高速度；养成快速敏锐的视觉习性、即养成快速反应的习惯；丰富的想像力与洞察先机的能力有助于提高速

度；动作的机动、灵活等，均可直接或间接的增加速度。

六、截拳道搏击的劲力

在截拳道中，打击的力量并非完全凭力气，因为有许多肌肉并不发达的拳手，却能集中全身的力量于发拳瞬间，从而打出了强劲而有力的一拳。相反，一些肌肉十分发达的拳手，却打不倒对手。其中的道理是力量并不仅产生于肌肉的收缩力，而取决于爆发力。因此，体重仅有50多公斤的李小龙，却能打倒比他体重大2倍的对手，其奥秘就在于他能集力于一点，发力于瞬间。

李小龙还认为，正确的力量训练能使力量增加。他在进行这项训练时，总是非常谨慎而又有选择的。这样做的目的在于避免进行那些妨碍攻防或格斗的训练，并使得自身的功力能完整的、合理的发展。在做力量训练时，必须同时进行快速度与增加身体的柔韧程度及灵活性的训练，以促使完美动作的产生。力量训练还能提高神经系统的协调能力，改善和增加神经冲动的传递，使更多的肌群参加收缩，让肌肉的横断面不断增大，以发挥最大的力量。

在截拳道的搏击中，劲力的方法多种多样，但其实质上只有两种，即长劲与短劲。长劲与短劲是以劲力在对手身体上所起作用的时间和效果来区别的。

首先说短劲。截拳道的发劲以快为主，主张使用令对手措手不及、快速精彩的短劲。短劲即快速的弹力，好像被压缩的弹簧突然弹出，由于发出前后时间短、速度快，因此它会产生出极大的压力与震撼神经的作用力，能入里透内，使对手惊慌失措，为以后的长劲攻击创造良好的条件。所以，李小龙主张在实战中要充分运用短劲，而短劲在技击中的具体表现就是爆发力。

其次是长劲。所谓长劲，通俗的讲就是整体的劲力。它是以腰、腿、胯、肩为主的动力，并按照节节相贯串、节节相推，由下而上或由上而下顺势涌出的劲。由于它发力的时间相对较长，而且份量很重，所以称为长劲。在这里值得一提的是，长劲虽然运用较少，但一旦得逞，则很容易将对手摧垮。长劲不像爆发力那样一触即发、一发即溃，相

反，其劲力绵长，后劲较大，能将对手击倒或击出很远。所以，在截拳道中一定要重视长劲，同时修炼者还必须知道长劲是短劲的基础，有了长劲才能更好的发挥短劲。

七．截拳道搏击时的攻击和反击

在截拳道搏击中，搏击者的进攻应该按照自己的意志和设想向在运动中或静止中的对手发起攻击。一次完美有效的进攻，应该是技术、战术、速度、时机、效果以及敏锐而准确判断的有机结合。要想成为一名优秀的搏击者，就一定要在日常训练中力求掌握这些基本要素，将这些基本要素熟练掌握并且能够灵活运用。在训练或者是搏击实战中，进攻的方法应视对手的防御形式而定，也就是说在进行攻击时，首先要估计到对手可能做出的反应，根据判断做出行之有效的攻击动作。

截拳道的搏击中，根据搏击特点和其所追求的打击效果，可以将攻击的形式和方法大致分为五种：首先是简单角度的攻击，即从出人意料的角度出招，发动精简、强劲的攻击。有时可配合虚招以欺敌，或者以步法重新调整距离后再攻击；其次是截击攻击，也就是截击防御后进行的反击法；第三是渐进间接攻击，就是利用虚招或假动作，诱使对方露出破绽后再予以攻击。为了提高攻击效果，在搏击实战中运用渐进间接攻击时，最初的动作幅度应尽量小而且意图逼真，后面的进攻动作则必须快而有力；第四是组合攻击，就是将一连串的进攻技法组合起来进行攻击。利用连环的拳打和脚踢，使对手防御出现漏洞，创造进攻良机，进而给对手以致命的打击；第五是利用假动作进行攻击，这是一种诱敌上当后对对手进行攻击的方法。

在截拳道的搏击实战中，要善于观察和判断对手的各种动向和意图，在对手做出每一个动作时，就应立刻判断他下一步的攻击行动。也就是说，如果你能洞察到对手要干什么，那就等于你已经胜了一半。另外，攻击的方法还取决于对方的防御手段和效果，因此两位技术水平相近的搏击者进行搏斗时，最后的胜败往往取决于彼此防御手段的优劣。为了使攻击奏效，务必事先准确判断对方可能采取的防御方式以及防御后的反击方式，力争在对手进行防御的时候就重创他。所以在

与对手搏斗时，除了要观察和判断他的主要的进攻和防御动作外，还要观察到对手个人的习惯动作、喜好或恶癖等细微之处，以便选择适当的方法进行强而有力地攻击。当然，也不能一味盲目地连续攻击。碰到擅于防守的对手时，首先务必要使他失去身体重心，然后再出其不意的情况下实施连续攻击。因此必须准确把握最恰当的攻击时间，并采取最简捷有效的攻击方法，如此才能减小对手反击的可能性，并节省时间，进而给对手以更有力的再攻击。

进行攻击时一种必不可少的要素就是力量。力量是搏斗时肌肉紧张或收缩时所表现出来的一种能力。在搏击中，如搏击双方的其它方面条件基本相同，那么谁的攻击力量与杀伤力较强，谁就能取得优势。在搏击中，你若想要打出极具破坏力和杀伤力的攻击动作，必须具备以下几个基本要素，即高质量的神经反应系统、肌肉快速收缩变化运用的能力，以及准确的判断和决策能力。因此，在日常的训练时，每一个截拳道搏击爱好者都必须进行这些方面的训练。

我们知道，神经是连接大脑和肌质纤维的物质，在体内由成千上万条的神经连成不同的神经系统，感受着来自体外的各种刺激。当神经接受外来的刺激时，在大脑的统一调控下，所受到的刺激会分别送达到肌肉纤维里面的相关部位，那些连接神经的束就叫作运动单位。在肌肉中这种运动单位有很多，这些运动单位同时不工作时，人体就不会做出任何动作，亦即攻击时就不会产生力量。这些运动单位必须集中在一起共同运动，才会产生运动效果。而这些运动单位的运动必须通过神经系统的反应才会产生，并在神经系统的支配下进行各种身体运动。本来刺激经过神经传到肌肉时，肌肉应该立即产生反应，但如果没有这种运动神经连接的话，则人完全没法产生任何动作，这是人体肌肉中神经细胞发挥作用的结果，而且人体肌肉的精细感觉同样具有重要的功能。这些功能除了先天应具备外，还要靠后天的锻炼加以提高。

对于截拳道运动来说，要提高攻击力，进而提高搏击实战能力，就必须靠在搏击中的不懈的训练，来开发人体的各种潜能。高质量的肌肉是一切运动的基础，就截拳道搏击而言，高质量必须具备的要素又包括很多，如力量、速度与协调性等。但是一定要注意，在增强肌肉

的力量、速度和协调性训练时，一定要将基本技术与实战技击结合在一起，因为搏击对抗的原则就是——在实战中练习实战，在实践中寻求实践。

截拳道搏击时的攻击力还来自身体的协调用力，只有动作协调才能够将最大的力量发挥出来。动作一旦协调顺利，就会把全身的力量集中到拳或脚上。每击出一拳时，不仅仅要用肩、臂、腕的力量，而且还要包括下肢和腰腹部的力量，并通过自下而上的顺序，迅速将爆发力协调地传递出去，即把全身的力量在瞬间爆发出去，从而获得最佳的攻击效果；在必要时还要运用自身的体重，以产生强大的惯性和冲量，借助拳脚传递对手身上。

在截拳道的搏击训练中，李小龙主张以精神为主宰，将精神与实战意识的锻炼放在首位，众所周知，人的意识直接影响着人的思维和行为，依靠精神力量的作用力，人们能够克服许多困难，完成许多超乎寻常的事情，具体到截拳道搏击上就是能够产生非凡的攻击力。日本的"空手道之父"大山倍达曾经说过："肌肉训练的时代行将结束，人体器官的负担能力已经达到极点，技术也不会再给运动带来什么好成绩，只有人的大脑还空在那儿，没有充分利用"。而人脑的作用，无非是指精神因素，也就是意念。截拳道搏击就是在良好的技战术基础上，充分利用人的精神和意念活动来调动人的潜在能力，从而将人的搏击能力发挥到顶峰的。

那么，怎样进行实战意识的训练呢?一般来说，训练中首先要求思想高度集中，毛发如戟，腿脚有一触即发的感觉，并在虚实中求具体。自己练习时的感觉是面前无人似有人，而在实战搏击时则面前有人似无人。不管脚踢膝撞，必须神在手前，意诱敌背，真正做到"人未动，意先动，步过人，夺身位"。通过锻炼，逐渐养成清逸大勇、大义凛然的气概。精神与意识的训练，在实战中占有极其重要的地位，因而可以说，没有精神和意念的作用，人就不可能很好地完成任何动作，也就没有搏击术，更谈不上战胜对手立于不败之地了。

在截拳道搏击中，防御后的反击是一种有效的打击对手的方法，在有效的防御后运用起来相当安全，而对于对手来说，却具有极大的杀伤力，因为他在完成进攻动作的瞬间，没有充分的时间和心理准备

应付打击，而极易遭到攻击。其次，如果与一个和你搏击能力差不多的对手对抗时，可能会因为对手在发起攻击时处于暴露状态，为你制造出良好战机而使你占据主动，这时只要你能够抓住有利战机，就一定会重创对手。所以说反击是一种更高形式的攻击，一旦你能够有效地进行防御并及时反击，就一定会战胜对手。

在截拳道的搏击实战中，对于对手的攻击一旦有机会就必须予以反击，即使对方的攻击凌厉异常，仍须伺机予以反击。如果被对手凌厉地攻击所吓倒，那必定会导致自己的失利。因此，即使是简单的反击动作，也会阻止对手继续进行强有力地攻击，为自己变被动为主动创造条件。一般而言，将对方的攻击化解的瞬间应立即实施反击，这样就能迅速变被动为主动，迫使对方处于被动地位。在对手进行攻击的同时，自己迅速的抢先出击，后发先至，则可制敌于先。这也就是李小龙所说的“敌不动，我不动，敌一动我就先发制人”的技击原理。也可以在化解对方的攻击后，稍缓再予以反击，即趁他下一次进行攻击前的间隙，迅速及时的反击。

当对手向前移动准备进攻时，可不必迟疑，而迅速用直线式的截击加攻击动作予以反击。反击之后要一直压制对手，不给他任何喘息之机，直到将他打倒为止。在寻机反击时，要特别警惕惯用两次攻击战术的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这第二次才是真正的攻击。任何情况下的反击均需靠敏锐的反应，因为反击可以说是本能上的瞬间动作。在实战中，反击常常是在闪躲或者用防守技法使对方一击失效之后，趁对方攻势落空，身体失去平衡的时候进行。由于反击是瞬间反应并完成的，因而和其它技巧一样，这种反应和动作能力是靠平时训练培养出来的。如果平常的防守反击训练方法合理有效，那么在真正搏击的时候，自然就能够洞察对方的虚实，对对手的进攻做出正确的反应，进而决定并采取最为合适的攻击方法，给对手以强有力的打击。

不可否认的是，任何防守反击即使再巧妙，都不如抢先攻击以使自己处于主动地位，或者是直接重创对手。由于反击是在防守后进行的，因此通常要受对方攻击行动的制约，只有在有效的防守之后，才能够进行反击，否则反击就不会有任何效果。因此说，自己主动进攻

迫使对手穷于应付，使其无法保持或恢复原来的进攻或防御姿势，是最聪明有效的攻击手段。而防守反击则是在被动的情况下所采用的有效措施之一，它需要有效地完成防守和进攻两个动作，否则就不会达到防守反击的目的，如此说来就不如直接进攻更简捷有效。可见，截拳道最有效的搏击方法就是直接攻击对手，在对手促不及防的情况下战胜他；在对手率先发起攻击的情况下，就要利用防守反击遏制对手的进攻，进而有力地施以打击。

第三节 截拳道搏击的基本要求

一、截拳道搏击时的身体平衡

我们通常所说的平衡，是指人体在空间保持相对静止的能力。在截拳道的搏击中，保持身体平衡则是一种随时控制身体重心位置的能力。截拳道创始人李小龙先生在要求搏击时保持身体平衡的同时，还要求能随时攻击任何高度的目标，使身体的攻击与防御能和各种手法、步法、身法配合。他强调指出："如果无法在任何时候保持身体平衡，则绝无任何攻防效果可言，而且不仅要在平静中保持平衡，还应该力求在运动中也保持良好的身体平衡，特别是在进行有效的出拳和踢腿进攻时，必须力求做到用完美的平衡状态来控制身体。"截拳道的搏击中，在不断改变身体重心的情况下保持平衡，并且还要有明显的效果，这的确是一门不易掌握但又必须掌握的技艺和方法，这对截拳道爱好者练好截拳道搏击提出了相当高的要求。

平衡作为截拳道搏击中的重要环节，每一位练习者都必须高度重视，因为一个人如果没有保持身体平衡的能力，就会在动作中失去对身体的控制，自然也就难以保持身体平衡了。通常情况下的对峙时，站立时双脚要自然、舒适地分开，间距为一自然步，身体重心在靠前脚处，重量可以均匀地落在两脚或偏重于前脚，两膝微屈使下盘稳固，且利于步法的迅速变化。如果两脚之间的距离过于小的话，则下盘不稳，速度虽然快捷，但却容易失去平衡和影响劲力的发挥。因此，与对手

相对站立时步幅的宽窄和膝关节的弯曲要恰到好处，以保持良好的身体平衡，利于发挥速度和威猛的劲力。有效的平衡就是在任何位置上都能够控制住身体，即控制住身体的重心，即使是身体倾斜或处于不稳定的状态而摇摇欲倒时，仍然能够迅速地调整和恢复平衡，并迅速地进行下面的攻击或者防御动作。

在搏击过程中为了控制身体重心，一般情况下的移动时要用快捷而又较小的步法，不要用跳步或交叉步等步幅大且不易控制的步法。但是，一旦发现利于自己攻击的时机，就要毫不犹豫地迅速前进，身体重心就应敏捷地随着动作而快速移动，以便发出快速、短促而连贯的攻击。在做向后撤或迅速后移的动作时，身体重心应迅速随后脚移动，以便能在躲闪或防御中保持身体的平衡。总之要求搏击者根据对手和自己的动作情况来不断地变换身体重心，使自己的身体始终处于一个良好的平衡状态之中。

搏击时任何攻防动作的幅度不要过大或者过小，因为那样会影响身体平衡。例如搏击时站立姿势过高，进攻若击空失去平衡，再进行调整就需要相对较长的时间，这时就会给对手制造反击的时机。因此，在平时的训练时必须注意培养平衡能力和正确的身体姿势，那样对你的搏击效果有着直接的影响。李小龙从多年的搏击实战经验中总结出如何保持身体平衡：身体重心适宜，以利于自己做攻防动作为宜；移动中两脚间距和步幅都要保持适宜、自然的状态；在整个搏击的过程中，要利用脚内侧的拇趾支持全身重量，不要用全脚支撑身体；移动中始终使膝关节保持微曲，以利于快速的移动和发力，并减小身体的紧张程度；搏击过程中随时以迅速简捷的动作不断调整身体重心，时时维持新的平衡状态，以保持理想的运动姿态和运动形式，为有效地运用攻防动作做准备。

搏击过程中的平衡可以通过平时的练习和体会来把握。在平时的实战练习过程中，要细心体会进攻、防守以及反击动作之间两脚相互的正确关系，体会身体的各种变化。在运用各种拳法和腿法时，必须注意体会身体各部位的正确位置和关系，将合适的动作方法有效地连接起来，在保持身体平衡的前提下完成攻防动作。练习时认真体验正确与不正确的平衡姿势，比较两者之间的差异之处，将其中的区别弄

清楚，以利于在搏击时更好地把握身体的平衡。提高平衡感觉最有效的练习方法是跳绳，可进行单脚原地跳和两脚交换跳，并尽最大的能力逐渐加速和持续跳下去。练习时以2～3分钟为一次，然后休息1分钟，再跳2～3分钟。可以逐渐加快跳绳的速度和延长持续的时间，逐渐提高身体的平衡能力和耐力，逐步接近实戒的需要，为实战做好准备。

二、截拳道搏击时的距离及其感觉

在截拳道的搏击实战中，准确有效的进攻和防守均涉及到两者之间的相对距离，以及对两者之间距离的正确判断。因此，距离感觉在截拳道的搏击中占有十分重要的地位，距离不合适或者距离感觉较差的人在搏击中往往处于下风。因为搏击时攻击目标的位置不仅是眼前敌人所处的位置，还要包括对手可能躲闪移动后的位置。因此，攻击前的瞬间，必须先正确判断敌我之间的距离，以及对手可能挪移的距离，这种判断主要是要靠距离感觉来完成的。如果搏击者对于敌我之间的距离判断正确，那么在对手攻击即将结束的时候，你就能利用瞬间的空隙，予以有效的攻击。两位技术熟练的搏击者相遇，双方都力图夺取最有利的位置，他们之间的距离是不断变化的，这时最好始终处于对手一拳打不着自己、而自己又能向前迈出一步便可击中对手的位置上。当然，保持这个距离不仅取决于自己移动的速度和灵敏性，同时也取决于对手移动的速度和灵敏性，这就要靠你的经验和距离感觉来做出决定和行动。

李小龙总结实战经验时，认为在截拳道中有三种不同的技击距离，即远距离、中距离和近距离。一般地说，当不知对手水平高低时，应采用远距离，以便试探和摸清对手的意图，并且在防守时，聪明的搏击者也总是远离对手，而不让对手离自己太近，距离太近，就往往被动。在实战中，待摸清了对手虚实后才可接近并达到中等距离。在此距离上，双方都处于攻击范围之内，谁能把握好时机，谁就能够掌握搏击的主动权。近距离的搏击，通常优势在于先下手的一方。优秀的搏击者在搏击时总是不断地运动，以力图对自己最为合适的距离上，

耐心等待良机逼近对手，或在对手变换步子或位置中有可乘之机时发起攻击。因此说，截拳道搏击时的距离十分重要，即使是微小的距离差异，也会使攻击变得毫无意义，甚至造成不利于自己的局面。所以，搏击者要时刻注意调整与对手的距离，并且应抢在对手达到理想距离之前出招攻击，而不是在对手到位之后，那样就会毫无结果。

在截拳道的搏击实战中，搏击者一定要遵循距离原则，特别是遵循防守时运用距离的原则。这些原则包括：灵活运用正确的步法；防守时姿势正确，并随时应付对手的突发袭击；正确判断对手攻击的有效距离；保持正确姿势，随时维持动作的平衡。搏击者在攻击时运用距离的原则包括：应用有效技法攻击最近的目标，须经常使用最长距的攻击方法，例如侧踢腿与直拳等，以保持有效的攻击距离；搏击中不断移动位置，以便得到和保持适当的攻防距离，并利用不规则的动作节奏来保持自己的距离感，进而降低对手的距离判断能力；抓住对手暴露弱点时的瞬间即各种有利的时机，把握正确的距离，迅速给对手以致命的打击，并且在攻击后迅速恢复到戒备势；迅猛和果断是攻击时不可缺少的原则。如果一名搏击者在搏击时能够在确保正确距离的基础上，再施以有效攻击就必能如愿达到攻击目的，最终战胜对手。

搏击时情况瞬息万变，特别是在敌我双方均精于判断距离的时候，就需要采用有效的战术争取主动。优秀的搏击者总是通过不断变换距离，来扰乱对手的距离感；主动攻击较近的目标，牵制对手的行动；运用连续的组合攻击动作攻击对手。一位实战经验丰富、搏击技巧熟练的搏击者，在搏击中从来都不会长时间地停在某一点上，而是以不断地移动来迷惑对手，使对手产生距离上的错误判断，为自己的进攻创造良机。因为移动中的目标不仅较难被击中，而且在运动中发起攻击也要比从固定位置上发起攻击要更快更隐蔽些。由于不断的变换距离和节奏干扰迷惑了对手，所以扰乱了他对进攻或防守的准备与进行，从而使对手始终处于失去平衡和被动挨打的状态，为获胜创造了必要条件。

在截拳道的搏击中，灵巧和准确的技击技术均涉及到正确判断距离的技巧问题，而且攻击目标的位置不是对手当时所站立的地方，而是对方可能躲闪的地方。因此，攻击前的瞬间，必须先正确判断敌我

之间的距离，只有这样，才能准确掌握住对方可能移动的方位。如果敌我之间的距离判断正确，那么在对方攻击即将结束的时候，我方就能轻易地抓住对手的瞬间虚隙，予以致命地攻击。

截拳道搏击需要身体动作的灵巧性，所以每一名截拳道爱好者必须通过练习步法的灵活移动来体会运用距离的变化。在搏击中，你不仅要确保自己的距离感，并要不时在自己的有效距离内移动，通过灵活的步法干扰对手的判断，以此扰乱对方的距离感。当对手被自己的动作干扰迷惑后冒然向前攻击时，自己可乘机给对手以致命地打击。也就是说，与对手之间的距离准确与否，取决于步法技巧的灵活掌握程度，一旦你能够灵活运用各种步法扰乱对手的判断，就说明你具备了战胜对手的基础条件。

观察和判断对手的距离感状况，也是取胜的必要条件之一。当你能够准确地判断和掌握了对手的距离感特点之后，就要适应它、利用它，并且在进攻和防守中都能够做到恰到好处，以便寻找攻击对手的有利时机。像李小龙那样精于运用距离的搏击高手，从来都不会长时间地停留在某一位置上，而是以不断地运动来干扰和迷惑对手，使对手对他的意图和动作产生错误的判断，从而失去距离感。李小龙在与对手搏击中有效地运用距离时，他的动作看上去总是那样轻松自如、巧妙准确。当他抓住战机冲向对手时，既能轻而易举地攻击得手，又能自由自在地轻松离去，他似乎总能够机智地攻击和防御对手。正是因为李小龙在搏击中对时机掌握得好，具有良好的距离感，所以他的攻防动作准确无误且协调一致，从而扰乱并控制了对手的距离感，打乱了对手的节奏，使对手始终处于被动状态。

在搏击过程中，从两名搏击者之间的站位距离来讲，拳击选手对抗时两者之间的站位要比截拳道搏击时两者之间的站位要近，这是因为截拳道搏击时是手脚兼用的，而腿的长度要比手臂长得多，所以截拳道搏击者能实施攻击的距离要比拳击选手远一些。根据搏击时的临场情况，可分为远、中、近三种不同的搏击距离。当不能够确定对手的搏击水平或攻击意图时，就采用远距离对抗，以图能试探和摸清对手的实力和意图。在防守时，聪明的搏击者总是远离对手，不让对手贴近自己进行攻击。这是因为，即使你的反应和动作都很快，倘若距

离太近，也很难防住对手强有力的攻击。一般来讲，先下手攻击的一方，通常占有近身攻击的优势，只要你的技战术发挥正常，就完全有可能战胜实力相差不多或比你略强的对手。

在搏斗中，一旦你认为已经摸清了对手的虚实，就可以出其不意的接近他，并达到中等距离和对手对抗。在中等距离上，你处于有效攻击对手的范围之内，可以采用各种攻防动作和对手对抗，又能迅速贴近进行强而有利地打击。中距离既是一个利于进攻和防守的有效距离，也是一个较为安全的距离，利于任何一方采取各种动作，而且采用这种中等距离防守时，还能做迅速后退或疾步后撤，以闪躲对手的攻击。在搏击中，李小龙和对手的对抗距离常常保持在免遭攻击，而又能进行迅猛反攻的位置上。也就是说，优秀的搏击者进行搏击时总是在不断运动，以力求站在对自己最为合适的距离上，而且一般是刚好站在对手的攻击距离之外，耐心地等待良机逼近对手，一旦有可乘之机时便迅速发起攻击。聪明的搏击者通常很少做前后的直线运动，而是力求成为一个变幻莫测、难以对付的目标，这样一来就不会给对手以可乘之机。

近距离搏击时，通常是在近距离处保持较短的时间，只做一两次攻击或者反击动作，然后便退至中远距离。这是因为近距离的防守非常困难，一旦在近距离出现漏洞，很容易被对手施以强有力地反击，而此时自己难以防守。在近身格斗中，聪明的搏击者总是用自己接近对手的那只脚去控制对手的前脚，使它无法移动或起脚攻击，而且这一动作是自动完成的，因为在近距离时，双方的注意力在很大程度上放在手法上，只要能够控制对手的前脚使其不能攻击，就可以将攻击重点放在手法上。当你对付一个具有良好距离判断能力的拳手，而又难以从正面对其实施攻击时，突破其防线或缩短双方间距的战术就是一连后退几步，而且步幅要不断减小并引动对手采取行动。当对手向你追击时，必然要缩短双方之间的距离，从而为自己的进攻制造良机。在这里，主动后退就是故意要让对手有个起腿的间距，这是一种既能让对手产生攻击意识，而又不能让其击拳击打的绝妙战术。如果是对付一个具有良好距离感与判断能力的防御性对手，则可以一连向前进攻几步，而且每一步都应平稳省力，迫使对手连续后退而自乱阵脚。聪

明的搏击者总是在前进一、两步后就退回，以引诱对手追近，如果对手追击，可以在他提步向前运动的一刹那，出其不意的猛然向前攻出，在对手促不及防的情况下对其施以强而有力地打击。

三、截拳道搏击时的身体姿势

截拳道搏击虽然追求自由无羁，但是同样遵循搏击运动的基本规律，要求在搏击时保持正确的身体姿势，以确保良好的攻防效果。身体姿势正确，则动作幅度小，在不浪费过多体力的情况下却可以达到攻防目的。换句话说，就是搏击时良好的身体姿势是保存体力而又能够达到攻防效果的一种身体状态。反之，如果身体姿势不正确，将出现许多不必要的动作，不但攻防的目的无法达到，反而还会被弄得疲惫不堪，最终导致失败。

在截拳道搏击时正确的身体姿势是不可缺少的要素之一。保持正确的身体姿势还能够放松心理并祛除紧张感，这是因为它也受到精神上的控制，而紧张感的缓和必须靠自我的调节和自我控制行动。搏击时的身体平衡，是良好的姿势所必不可少的，因为搏击时无论是进攻或者防守，均不易保持身体的正常姿势，因此需要保持身体的平衡。我们必须了解的一点就是，在对抗时身体肌肉和神经系统过于紧张，会降低身体的柔韧性以及对时机的精确判断能力，而这两个方面都是取得胜利的必要条件，而肌肉和神经系统的放松首先就需要良好的身体姿势。所以，搏击者要想提高水平，就必须经常练习正常姿势下神经肌肉的协调能力，并随时使身体姿势保持放松的状态。

在截拳道搏击中，头部被认为是最重要的部分，因此大多数的攻击都是以头部为目标的。所以，在搏击时对于头部的保护是非常必要的，尤其是贴身搏击时更要加倍小心地保护头部。对于头部的保护姿势一定要正确，要针对对手攻击方法的不同而采用不同的保护姿势，切忌因为双手忙于攻击或格挡而无暇顾及头部。搏击中保护头部的最好方法就是把下颌向前肩肩膀一侧略转，肩略为提高，把头略微垂下，使下颌贴近肩膀而受到保护。在正确的搏击姿势中，两肩与头的位置关系十分重要，肩部可以有效地保护下颌这样的要害部位。

在搏击时，人的下颌应保持自然正直，目光始终注视对手的一举一动，切忌生硬地摆姿势。李小龙强调，搏击时的身体姿势和一切动作应以自然、舒适并且实用为原则，特别要注意对头部的保护，所采用的任何姿势都要以实效为目的，而且所采用的方法一定要纯熟自如。截拳道的戒备姿势，身体自然放松，双臂微屈置于胸前，双臂放松，随时准备将手臂像压缩的弹簧一样弹击而出。两臂应尽量减少急剧地移动，以免晃动过大而出现漏洞，或者造成肩臂过度疲劳。前手伸出的位置应当稍稍低于肩的高度，后手靠近下颌以保护头部，肘部略下垂的目的是要保护肋部两侧。身体姿势的高低在搏击时的表现不同，有时候可以采用低格斗姿势，两手亦可不分前后，这种类型的姿势可以迷惑对手，并有力地牵制对手，在某种程度上能够阻止对手的突然攻击。

截拳道搏击时，两条腿的支撑和灵活运动显得极其重要，因为人的各种攻防动作都是通过两腿的运动来完成的。两腿正确的姿势应该是一脚在前、一脚在后，身体重心则介于前后脚之间，并随着动作的变化而灵活移动。前脚控制着身体的姿势，如果前脚的位置合适，那么整个身体自然会呈现出正确的姿势。另外，保持前脚同身体侧面成直线也是十分重要的。当前脚向内转时，身体也应随之向同一方向运动，这样就只向对手暴露出身体的一个较小部分。如果前脚向外转，身体成正面，则暴露的部分就大些。对于防守来说，正确的身体姿势是防守的基础，暴露给对手的部位越少就越有利，它可以减少无效的动作，并消耗最少的体力而取得最大的效果。在戒备和搏击间的空隙，必须使自己的手臂和腿脚充分放松，这样就可以减少那些容易引起疲劳的无效活动，从而使拳脚出击时能够象闪电般迅速有力。

在搏击姿势中，两脚最理想的站位是其中一只脚能够迅速地向各个方向出击，并能成为全力进攻时的一个转动轴心，而另一脚能够保持有效的平衡，用以抵挡来自各方的攻击，同时为进攻提供出其不意的打击力。在做进攻或者防守动作时，身体的动作不要太大，因为那样容易使身体失去平衡。一个站立姿势过高的搏击者进行反击练习时，当他一脚击空而失去平衡的一瞬间，就是一次攻击他的最好时机。因此，搏击者在选择站位姿势时，应该根据实战需要选择最安全的，并

始终保持膝部稍微弯曲，以便于做各种动作。保持正确的身体姿势，就必须要有良好的身体感觉，能够自如地控制肌肉的收缩与放松，这就要求在训练中反复体会身体在各种不同状态下控制动作的能力。例如，从身体处于平衡的位置开始，当身体倾斜失去平衡时，就要细心体会向前、向后及向两侧运动时身体感觉的不同差别，并将这种感觉及其相应的调整能力运用到实战中，为提高搏击能力创造必要条件。

搏击时躯干的姿势应该视攻防的动作而定，如果手脚的位置和姿势正确，身体的姿势基本上也就是正确的，但是有一点必须注意，进行攻击时身体的姿势一定要与进攻的方向成一直线，这样既可以保持身体的平衡，又有助于发力。如果你要踢出脚的脚尖是稍向内的，那么整个身体就会不由自主地微微向内倾斜，这样身体便不会完全对着对手，攻击时的方向也就不会准确地对着对手。如果你的整个身体正面完全面着对手，那么你胸腹部的重要部位就完全暴露了，被对手打中的机会就大，因此一定不要使身体正面朝向对手。搏击时的身体姿势固然重要，但切不可一味地摆姿势，因为盲目地摆姿势，只会削弱自己的进攻和防守。

另外，双腿的灵活性亦是取胜的关键。双脚姿势的正确，应该是以前脚支撑为主，后脚脚跟轻轻抬起，这样便于灵活的移动。在选择站位的时候还要注意，应以动制静，即选择宽阔之处做自己的立足点，并且在变换位置的时候，要留意对手的行动，始终保持自己的优势地位。此外，还要善于根据对手的行动而采取主动措施，善于在对手主动的情况下变被动为主动，利用灵活自如的身体姿势变化争取搏击的优势。一旦自己掌握了搏击的主动权，就一定要把握机会乘胜追击，以暴风雨般的攻击打击对手，不给任何喘息的机会，直至取胜。可以说，正确、灵活、善变的身体姿势结合有效的攻防动作，是战胜对手的基本和必要条件，每一名截拳道搏击者都必须深刻地认识和掌握这一点，对此必须引起高度的重视。

四、截拳道搏击中的观察

综观各种武术搏击的特征可以看出，两位实力相差无几的搏击家

进行搏斗时，通常是以智慧的高低决定最后胜负的，即所谓的“两强相遇勇者胜，两勇相遇智者胜”。所谓智就是指搏击者的智慧;体现在搏击中，就是表现出的冷静敏锐的观察和正确果断的判断。唯有判断力和观察力敏锐的人，才能在紧张激烈地搏击对抗中，采取更高一筹的搏击策略，进而战胜对手。因此，截拳道搏击时实力相当的搏斗，其最终成败，在很大程度上将取决于搏击者瞬间的判断力与观察力。

截拳道的观察在很大程度上取决于心理作用，而心理上的作用亦应讲求策略和有效运用。例如，遇到冷静、沉着型的对手时，就需采取适当的巧妙虚招或诱敌策略，以此观察对手的虚实。如果遇到神经质、浮躁不安的对手时，则应果断、猛然地进行主动攻击，促使他暴露出更多的破绽，以利于进行决定胜负性的攻击，如此必可立于不败之地。观察需要多方面的条件和能力，只要具备了这些条件和能力，就能够正确地观察和判断对手的各种动向和意图。总之，在面对各种对手特别是面对强有力的对手时，一定要勤于观察和思考。因为没有经过观察思考和实践运用的攻防技法，对于任何一名搏击家都是毫无益处和作用的，所以说只有具备了敏锐的观察能力才能在搏击中占据先机。

在截拳道中，观察是一种有目的、有计划，而且比较持久的知觉能力，也是搏击时战术意识、战术思维的先决条件。在学习和研究截拳道的各种技能及实战中都需要敏锐的观察，所以李小龙认为，一个勤于观察而又善于观察的搏击者，一定要随时留意观察各种类型搏击者的各种特征，以及他们在各种情况下的惯用打法，以便博采众家之长，形成自己有效的攻防技能。相反，一个疏于观察而又不善于观察的搏击者，则不能以他人为镜来克服自身的不足，这样必然会影响到其技术水平的提高及战术思维的形成，而且与对手交锋时，也往往会稀里糊涂地被打下阵来。所以说，善于观察、善于取长补短的搏击者，就是以智取胜的搏击者。

截拳道搏击者的观察力，只有通过长期的训练和搏击实战才能得到发展和发挥，但这种观察能力的训练和提高必须遵循以下条件。首先，搏击者必须带着问题去观察。也就是说，观察要有明确的目的，这样以来，在观察中就能积极主动地、有选择地将外部信息变为自我战

术思维的素材，并和自己已有的知识和经验结合起来，以期获得良好的效果。其次，要有充足的搏击运动知识和经验。一名经验丰富的搏击者，对搏击时双方迅速变化的动作肯定比初学者要观察得更为深入和清晰，因为他积累了丰富的相关知识和经验，而这一切又成为他进行更好观察的基础。例如，以明亮而有威慑力的眼神和简捷有效的击打动作协调配合进行攻击，那么对方在遭到如此连续多次的击打后，就会得出这样一个经验，那就是你的眼神变化预示着将要出现有效而严厉的动作。每当你的目光变化时，对手的心理活动就会发生相应变化而做出反应，甚至是在瞬间流露出恐惧。如果进一步来运用这种观察力，作为寻找有利时机并进行攻击的方法，就是一种很好的战术手段，因为这样可以突破对手的心理防线，暴露出更多的漏洞。第三，观察必须系统而周密。截拳道搏击者在观察教练员的示范或者高手的技术动作时，要在细微之中发现主要问题，在相似甚至相同的动作中发现其差异，及时总结观察的结果，将他人的优点和特点融进自己的技战术体系中去，从而形成自己的搏击优势和搏击特色。

五、截拳道假动作的运用

在截拳道的搏击实战中，假动作的运用和搏击的效果有着直接的关系，也是像李小龙那样的优秀搏击家达到完美攻击时的最佳搏斗形式之一。李小龙在搏击实战中经常利用眼睛、手臂、身体以及腿脚的假动作来迷惑、误导和干扰他的对手，使对手做出多种错误的动作而出现破绽。如果对方一旦做出某种错误动作，则常可为之大开门户，因此来不及防御而为你所乘。假动作还可用来测试对手对每一个动作所产生的反应，如果搏击水平不高的就会被假动作所困，做出错误的决定而导致被动，直至失败。

在搏斗中，运用假动作攻击最直接的好处就是用假动作向前猛冲来赢得有效间距，即利用瞬间的猛冲突进缩短与对手之间的距离，并运用假动作进攻，迫使对手做出错误反应或感到无所适从，从而为自己赢得了时间、制造了机会。截拳道搏击中一个良好的经验就是，在运用了几次真实而又简单的攻击之后，再适时地使用假动作，就会更

有攻击成功的把握，因为这样做将会迷惑那些战术运用不太灵活的对手，使其难以判断你的进攻是真还是假。假动作的运用也并非是一成不变的，当对手对你的假动作攻击没有反应时，你就要直接了当地做动作进行攻击，以攻其不意，而没有必要再运用假动作了。

在搏击时微微地一挥手或一跺脚，以及突然的发声叫喊等，都会给对手造成一定的影响，即使是有多年实践经验的搏击高手，也难免会被这种假象所迷惑。搏击时假动作运用的成功与否，其关键在于假动作和真实的攻击动作看起来是否相似。而且，假动作的运用还要快，要有表现力和威胁力，应多变而又准确，在假动作之后紧跟着就是实实在在的猛攻。但是，在对付搏击水平较低或者战术运用一般的对手时，就没有必要像对付一个技艺娴熟的对手那样，非得使用假动作或高难的动作不可，一般只要使用简捷而又有效的攻击就行。当然，同势均力敌的对手进行较量时，就要看各自的技战术包括假动作运用的效果如何了。这种情况下，搏击双方中假动作运用熟练者往往取胜的机率就大。如果像一个初学者那样去连续使用同一种假动作或技法相近的假动作，就会使假动作的运用失效而达不到目的，甚至还会被对手利用这种技术进行反击。因此，假动作的运用还必须根据实战的需要有选择地进行，切忌盲目从事。

在截拳道实战中，真假动作的配合运用，还必须训练到成为下意识的动作时才会发挥作用，以便在紧张激烈地对抗中抓住瞬间即逝的时机迅速出击。而且，为了防止和减少对手进行有效反击的机会，假动作还必须与真正的攻击协调配合，使对手真假难辨。另外，还要主动培养自己在实战中不流露出攻击意图的能力。这种能力必须通过经常训练来得到和提高它。为了应付搏击场上的各种情况，截拳道搏击者还要专门练习使用各种类型的假动作进行攻击的方法，以便了解到对手对你所采用的动作的各种不同反应，从中发现并抓住有利的攻击时机。

真正的搏击中，当两个搏击者的速度和技能都不相上下时，速度将不再是主要的先决条件，因为尽管先发制人的对手会略占优势，但是如果你知道如何去破解对方的攻势，或者当对手的进攻节奏和动作步骤被打乱而又得不到迅速调整时，只要以适当的速度半途截击或采

取突然的反攻，便能遏制对手。这时，采用假动作战术就显示出的极大优势，能使对手在不能够准确判断是否真正进攻的情况下遭受打击。因此，一定注意那些惯用假动作的对手，因为他的第一次攻击往往只是引诱，而当你要反击时，他却发起了第二次攻击，而这一次攻击才是真正的致命攻击。所以说，作为一名优秀的截拳道搏击者，不仅要学会运用假动作，还要学会如何运用假动作，以及掌握防御假动作的技巧，这是每一名截拳道搏击者应该努力的方向，也是在相同条件下战胜对手的法宝。

假动作攻击的基本要素，还包含有以假乱真的程度、动作速度和反应速度、运用时机等。在实战中，先用以假乱真的动作迷惑对手，紧接着进行攻击，是像李小龙那样的高手所惯用的手法技巧，这样做可以迷惑面对他的对手，并使其暴露出漏洞而成为攻击的目标。在运用假动作时，应该是动作全无征兆，即通过速度达到动作的目的。当然，运用假动作要在适宜的时机进行，而不是随意运用的。运用假动作以有作用为目的，切忌一味地使用假动作，否则就会给对手制造时机，而且还浪费自己的体力。假动作发挥作用绝非一蹴而就，必须经过长时间的深入研究和刻苦训练。

搏击实战时的假动作能够在瞬间引对方露出空当，为自己创造进攻的良机。在日常的训练中可以借假动作练习临战应变的能力，以及提高抓住对方因自己假动作而露出的空当的能力。在训练中，可反复运用各种不同的假动作，并运用于不同的对手，这样就能熟知不同对手可能暴露的空当位置，如此自可制敌先机。一旦你能够熟知何种假动作诱敌可以在对手身上何处产生空当，那么你就可以抓住这些空当给对手以强有力地打击。作为一名搏击高手，必须深知用何假动作会在对手身上造成何处的空当，且能及时地在对手的空当上实施足以致命的拳脚等一连串地打击。所以说，假动作的熟练运用是一个技术精湛的搏击家的搏击特征之一，通过运用视线、身体移位、手脚等的假动作，诱使对手判断失误而出现漏洞，以提高攻击的效果。假动作作为引诱对手、迷惑对手的手段，旨在诱使对手做出多余的、错误的防御动作或无准备、仓促的攻击，自己从中得到有利的进攻时机，迅速发动真正的致命一击。但是，你必须清楚地知道，假动作所制造出的

虚隙和破绽只不过是瞬间的，故欲利用此时机进行攻击，就必须迅速地做出反应，否则机会稍纵即失。

一名真正优秀的截拳道搏击者，在他准备运用假动作诱敌但未做出假动作之前，就早已预知对手可能暴露出的漏洞，而且在此时就已经策划好下一步的攻击行动。这是截拳道搏击时假动作运用的要诀和内含之所在。在搏击时，为了减小遭受对方重重反击的危险，必须将各种虚招与假动作配合使用。利用手的虚晃动作，或者脚的虚动动作，甚至制造一些响声，都具有迷惑对方的效果，因为这是人类行为中自然的直觉反应，就连那些有多年实战经验的老手，也无法完全克服此种突如其来的刺激所造成的注意力的分散，这是令对手常常感到沮丧和不知所从的主要原因之一。

李小龙说："截拳道是建筑在虚招和假动作的运用与招法的配合上的搏击术。"在这里，虚招的攻击动作必须能使对方误以为真，并因此而做出防御动作，为自己的进攻制造时机。但是，运用虚招并不是慢，而是要以此诱敌深入，所以虚招必须快，因为速度与劲力的完美结合才是诱使对方做出反应的必要因素。如果对手不为自己的虚招所动，则直接用简捷快速的技法进行攻击是最明智、最有效的，因为对手通常无法在瞬间判断简单攻击与虚招动作究竟何者为真，这种方式对付不甚机灵的对手尤为有效。

搏击时运用假动作的目的有以下几个方面：首先，利用一切有效手段，迅速打开自己意欲攻击的对手的空门，力求以智取胜；其次，迅速迫近对手，利用各种攻击假象使对手产生迷惑或犹豫不决，从而贻误战机；第三，用假动作诱使对手做出无谓的防御动作，目的是为了使对手陷入被动进而进行反击，或者是阻止对手的攻击，并在对手后撤或收手时迅速予以反击，如此自可攻对手以措手不及。

搏击时运用假动作的作用，首先是作为简捷、直接的攻击手段，以求达到出其不意的效果；其次是作为移动不定的攻击手段，从而令对手难以捉摸和判断；第三是介入对手的防线之内，即为求用最小的力量来获取最大的攻防效果；第四是作为混战中脱离对手的有效手段，逼退对手，以便再度发动攻势。第五是可从精神、心理和生理上压迫对手，力求不战而瓦解其斗志；第六是作为攻击开路的手段，为随即

真正的攻击创造有利条件。

截拳道搏击中假动作的运用方法应该根据实战时的具体情况而定，通常情况下是在一个假动作之后迅速连接攻击动作。搏击时如果对手对你的假动作在做准备、尤其是当他向前迈步欲出招攻击时，就是向他发起拳法攻击的绝好机会、运用这种攻击方法成功的把握性最大。如果把假动作用于对付一个步法缓慢或者是已精疲力竭的对手时，则更具欺骗和创敌效果，迫使对手跟着你的节奏移动而陷于被动。一旦你占得先机发起进攻时，应当像猛虎下山一般，从心理上和精神上压倒对手。搏击时要求搏击者要有决心和信心，要勇敢果断，因为对抗时不能集中精神是很危险的。否则即使你有高超的进攻技术，也可能会败在老练对手的攻防之下，总之必须准确地选择进攻的时机，给对手以强有力的打击。

在截拳道搏击中有一种极其有效的假动作运用方法，即诱敌攻击法。诱敌攻击法是指故意暴露出自己的空门来引诱对手先行攻击，然后自己再乘机反击的方法。常被用来对付技术较好的对手。在假动作中，要设法诱使对手对你的动作做出错误的反应，而在诱敌时，则需要你暴露出身体的一部分，以诱使对手进攻那一部分。一旦对手这样做了，我方即可在采取防御的同时，进行猛烈地反击。诱敌也是诱使对手对你的假动作做出反应的策略，如果对手这样做了，就会陷入你为他布置的陷井。引用李小龙的话来说就是："实战本身就是敌我之间的斗智过程，因此你不妨诡诈一些。"

在截拳道的搏击中，诱敌技法是一种神机妙策，运用起来相当安全，而对于对手来说却具有极大的破坏力和威胁力。当对手上当进攻时，极易受到重力反击。利用诱敌技法反击时需先避开对手的进攻，并在对手失去平衡或者是防守松懈时打击他，而且反击之后，要趁机强攻猛打压制对手，不给他喘息之机。通常情况下，引诱对手主动进攻，远比耐心等待对手先行攻击更为有利，因为诱敌的动作常包含策略与方法的运用。这时，由于对手进攻的注意力与身体动作均专注于攻击而非防御，所以此技法能为自己创造许多绝佳的攻击机会。即在对手立足未稳之际，便可立即予以反攻。事实上，故意露出空门踏前诱敌，而对手果真出拳击来时，此时想及时反击并非寻常之事，况且大多数

的搏击者都尽量避免轻举妄动的，因此你必须运用策略，诱使对手先行进攻。通常情况下，当一名搏击者明显地处于劣势时，很少有人能够以退为进，并随时反击对手，但通过诱敌攻击法则可扳回劣势。

从李小龙创造截拳道的宗旨来看，目前所有截拳道的技法大都是有限的基础技法，只能作为一种启蒙的修炼手段，而真正的截拳道技法则是无限的。可以说，截拳道就是随心所欲地运用各种有效技法战胜对手的搏击大法。

[General Information]
书名=截拳道搏击精要
作者=高谊编著
页数=219
SS号=10825758
出版日期=2001年10月第1版